

NordicTrack **ELITE 1500**

Nr modelu NETL19714.2

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce po-wyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



Nalepka z nume-
rem seryjnym

OBSŁUGA KLIENTA

W razie pytań, brakujących lub uszkodzonych części, prosimy zapoznać się z dołączoną stroną DECATHLON CUSTOMER SERVICE INFORMATION lub skontaktować ze sklepem, w którym zakupiono ten produkt.

Strona internetowa:

www.iconsupport.eu

UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszłego użytku.

INSTRUKCJA OBSŁUGI



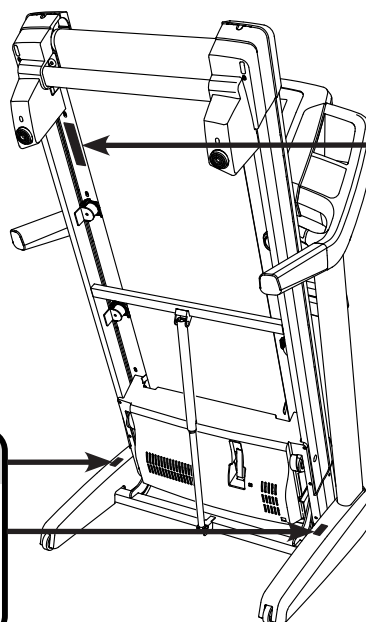
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ	2
WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI	3
ZANIM ZACZNIESZ	5
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI	6
MONTAŻ	7
MONITOR RYTMU PRACY SERCA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ	15
JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI	16
JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ	26
KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	27
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ	30
LISTA CZĘŚCI	34
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY	36
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	Tylna okładka
INFORMACJE O RECYKLINGU	Tylna okładka

UMIESZCZENIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Nalepki ostrzegawcze pokazane tutaj są dołączone do tego produktu. Naklej nalepki ostrzegawcze na angielskojęzycznych nalepkach we wskazanych miejscach. Pokazane tutaj nalepki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli nalepki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową nalepkę zamienną. Umieścić nalepkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: nalepki mogą być pokazane w rozmiarze innym, niż rzeczywisty.



OSTRZEŻENIE

Należy zadbać o zabezpieczenie siebie i osób postronnych przed poważnymi urazami ciała. Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz:

- Podczas uruchamiania i zatrzymywania bieżni stawać tylko na bocznych szynach.
- Zmieniać prędkość w małych przyrostach.
- Trzymać się uchwytów, aby zabezpieczyć się przed upadkiem, i podczas działania bieżni zawsze mieć założony zacisk zabezpieczający.
- Zatrzymać się w razie odczucia osłabienia, zawrotów głowy lub braku oddechu.
- Dokładnie zamknąć zatrask zamykający bieżnię w pozycję przechowywania przed jej przemieszczaniem lub odstawieniem w pozycję przechowywania.
- Przed złożeniem bieżni w pozycję przechowywania zmniejszyć nachylenie do najniższego położenia.

Nigdy nie zezwalać dzieciom na przebywanie na lub w pobliżu bieżni.

Wyjąć klucz, gdy bieżnia nie jest używana.

Nie zbliżać ubrań, palców i włosów do poruszającego się pasa.

Nigdy nie podejmować prób wykonywania regulacji lub napraw, gdy pas jest w ruchu.

Podczas używania bieżni zawsze mieć założone sportowe obuwie.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

⚠ OSTRZEŻENIE: aby zminimalizować ryzyko poparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń ciała, przed użyciem bieżni należy przeczytać wszystkie ważne ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku oraz ostrzeżenia umieszczone na bieżni. ICON nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała lub straty majątkowe spowodowane przez produkt lub przez jego użycie.

1. Na właścicielu bieżni spoczywa obowiązek poinformowania wszystkich jej użytkowników o ostrzeżeniach i środkach ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z historią problemów zdrowotnych.
3. Bieżnia nie jest przeznaczona dla osób o obniżonej sprawności fizycznej, zmysłowej lub umysłowej ani osób nieposiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy, jeśli nie pozostają one pod nadzorem lub nie otrzymały wskazówek dotyczących korzystania z bieżni od osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo.
4. Używaj bieżni wyłącznie w sposób opisany poniżej.
5. Trzymaj bieżnię w pomieszczeniu, z dala od kurzu i wilgoci. Nie umieszczaj bieżni w garażu, na zadaszonym patio ani w pobliżu wody.
6. Ustaw bieżnię na równej powierzchni, zachowując przynajmniej 2,4 m wolnego miejsca za nią i 0,6 m po bokach. Nie umieszczaj bieżni w miejscu, gdzie blokowane są otwory wentylacyjne. Aby uniknąć uszkodzenia podłogi lub dywanu, pod bieżnią umieść matę.
7. Nie używaj bieżni w pomieszczeniach, gdzie stosuje się produkty w aerozolu lub tlen.
8. Nie dopuszczaj do kontaktu z bieżnią dzieci w wieku poniżej 13 lat i zwierząt domowych.
9. Z bieżni mogą korzystać osoby o wadze do 160 kg.
10. Na bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
11. W czasie korzystania z bieżni należy mieć na sobie odpowiednią odzież sportową. Nie należy wkładać luźnych ubrań, które mogłyby wkręcić się w mechanizm bieżni. Sportowe ubrania zaleca się zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. *Zawsze należy mieć na sobie buty sportowe. Nigdy nie korzystaj z bieżni na boso, w skarpetach czy w sandałach.*
12. Przewód zasilający (patrz str. page 16) należy podłączyć do obwodu uziemionego. Do tego samego obwodu nie wolno podłączać innych urządzeń.
13. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, (1 mm²) (średnica 14) nie dłuższy niż 1,5 metra.
14. Należy trzymać przewód zasilający z dala od nagranych powierzchni.
15. Nigdy nie poruszaj pasem, kiedy zasilanie bieżni jest odłączone. Nie używaj bieżni, jeśli przewód zasilający lub wtyczka są uszkodzone lub jeśli bieżnia działa nieprawidłowo. (Jeśli bieżnia nie działa prawidłowo, patrz KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW na str. 27.)
16. Przed użyciem bieżni należy przeczytać, zrozumieć i przetestować procedurę zatrzymywania awaryjnego bieżni (patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na str. 18). W czasie korzystania z bieżni zawsze używaj zacisku.
17. W czasie uruchamiania lub zatrzymywania pasa bieżni należy stać na szynie podstawy. W czasie korzystania z bieżni zawsze trzymaj się poręczy.
18. W czasie korzystania z bieżni urządzenie pracuje głośniej.

19. Palce, włosy i ubranie należy zawsze utrzymywać z dala od pasa bieżni.
20. Bieżnia może osiągać duże prędkości. Zmieniaj prędkość stopniowo, aby uniknąć nagłych szarpnięć.
21. Czujnik tętna nie jest urządzeniem lekarskim. Na dokładność odczytów tętna mogą wpływać różne czynniki, na przykład poruszanie się użytkownika. Czujnik tętna ma służyć jedynie jako pomoc w ćwiczeniach w zakresie ogólnego określania tendencji zmian rytmu pracy serca.
22. Nie należy nigdy oddalać się od uruchomionej bieżni. Jeśli bieżnia nie jest używana, wyjmij klucz, przesunij wyłącznik do pozycji Off (Wył.) i odłącz przewód zasilający (położenie wyłącznika przedstawiono na rysunku na str. 5).
23. Nie próbuj przesuwania bieżni przed ukończeniem jej montażu. (Patrz MONTAŻ na s. 7, oraz JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ na s. 26.) Aby przenieść bieżnię musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.
24. Składając lub przesuując bieżnię, upewnij się, że zatrzask zamykający bezpiecznie trzyma ramę w pozycji przechowywania.
25. Nie należy zmieniać pochyleń bieżni poprzez podkładanie pod nią jakichkolwiek przedmiotów.
26. Nigdy nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory bieżni.
27. Należy badać i odpowiednio dokręcać wszystkie elementy za każdym razem użycia bieżni.
28. **NIEBEZPIECZEŃSTWO:** zaraz po zakończeniu ćwiczeń, przed czyszczeniem bieżni oraz przed konserwacją i opisanymi w instrukcji procedurami regulacji zawsze wyjmij z gniazdka kabel zasilania. Nigdy nie zdejmuj pokrywy silnika, chyba że jest to zalecane przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu. Inne czynności obsługowe niż opisane w tej instrukcji obsługi powinny być przeprowadzane wyłącznie przez przedstawiciela autoryzowanego serwisu.
29. Przemęczenie podczas ćwiczeń może skutkować poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból, zawroty głowy lub masz krótki oddech, natychmiast przerwij ćwiczenia i odpocznij.

ZACHOWAJ TĘ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI

ZANIM ZACZNIESZ

Dziękujemy za wybór nowoczesnej bieżni NORDICTRACK® ELITE 1500. Bieżnia ELITE 1500 oferuje imponujący zestaw funkcji, dzięki którym ćwiczenia w domu będą skuteczniejsze i przyjemniejsze. Gdy nie ćwiczysz, ta wyjątkowa bieżnia może być złożona i zajmować o połowę mniej miejsca niż inne bieżnie.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z bieżni. Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu

niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

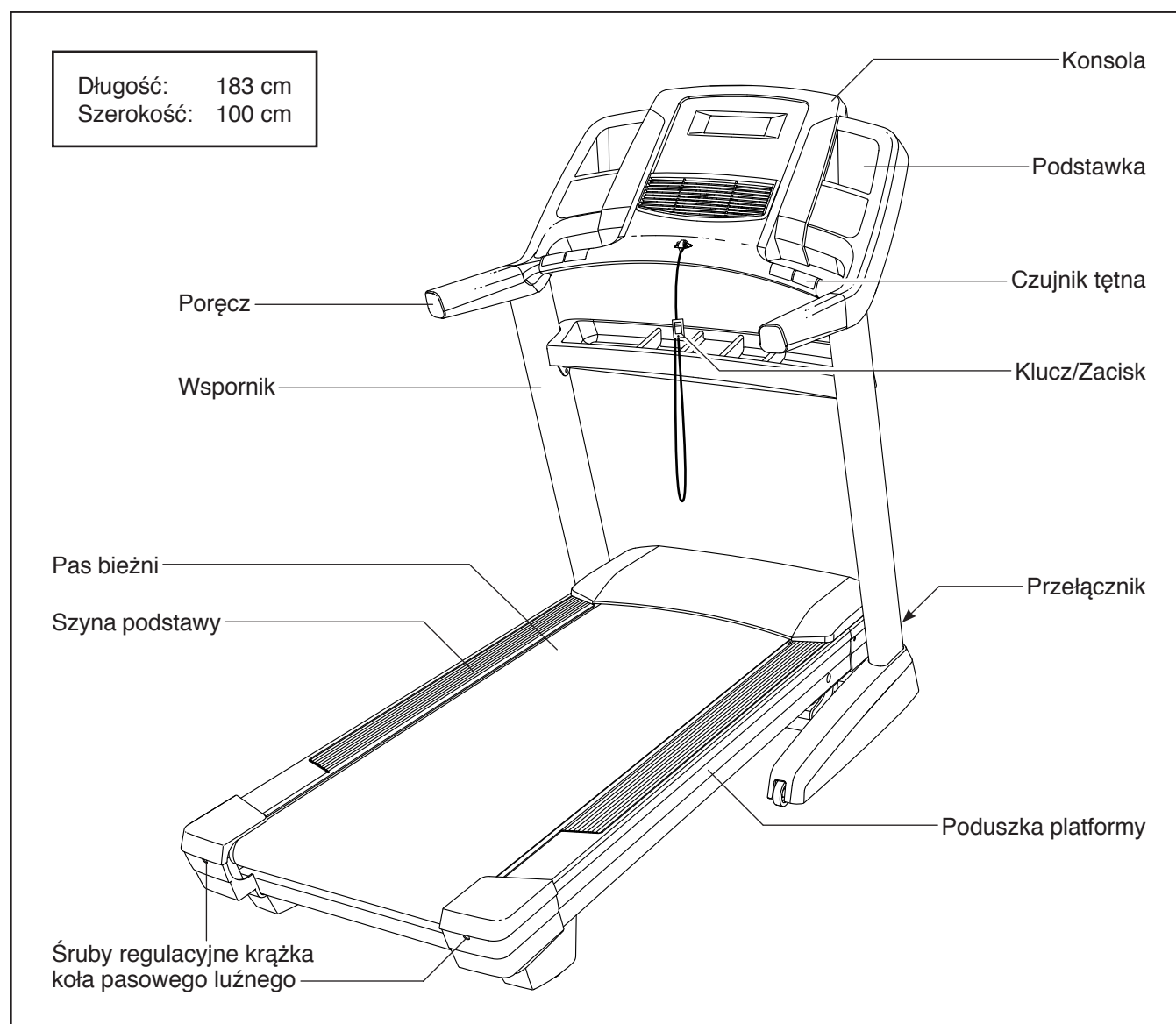
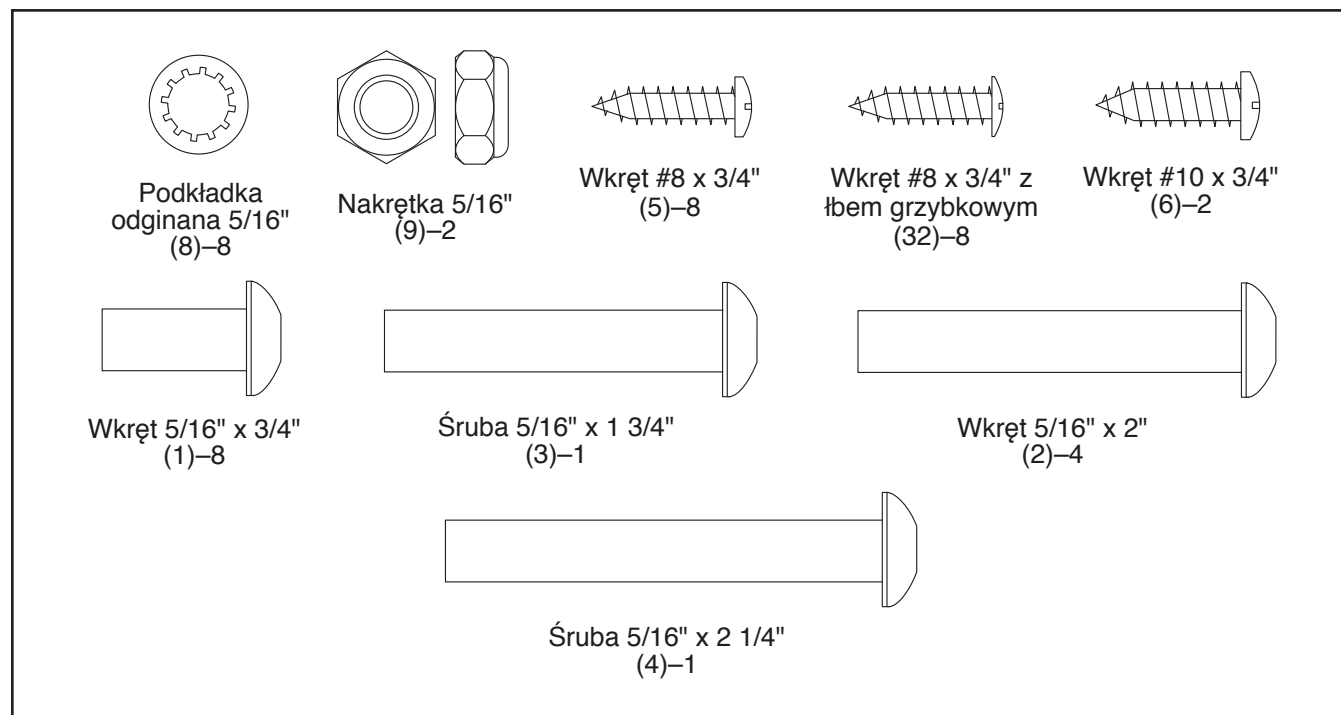


TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTY CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. Liczba po nawiasach to liczba części potrzebnych do montażu. **Uwaga: jeśli części nie ma w torbie z częściami, sprawdź, czy została ona już zmontowana. Dodatkowego sprzętu mogą być włączone.**



MONTAŻ

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
 - Umieść wszystkie części w uprzątniętym miejscu i usuń wszystkie materiały opakowaniowe. Nie wyrzucaj materiałów opakowaniowych do zakończenia wszystkich etapów montażu.
 - Po transporcie na zewnętrznych częściach bieżni może znajdować się smar. Jest to normalne. Jeśli na bieżni znajduje się smar, wytrzyj go miękką szmatką z łagodnym, nieściernym środkiem czyszczącym.
 - Części lewe oznaczone są „L” lub „Left,” a prawe „R” lub „Right.”
 - Informacje pomocne w identyfikacji małych części znajdują się na str. 6.
 - Do montażu niezbędne są następujące narzędzia:
 - załączony klucz sześciokątny,
 - jeden klucz nastawny,
 - jeden śrubokręt krzyżakowy.
- Nie używaj narzędzi z napędem elektrycznym, aby nie zniszczyć części.

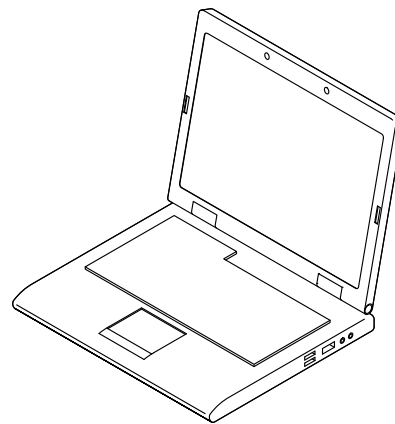


1. Udaj się na stronę internetową www.iconsupport.eu i zarejestruj produkt.

- aktywacja gwarancji
- oszczędność czasu przy kontakcie z Obsługą Klienta
- informowanie przez nas o nowych wersjach i specjalnych ofertach

Uwaga: jeśli nie masz dostępu do Internetu, zadzwoń do Obsługi Klienta (p. czołowa okładka niniejszego podręcznika) by zarejestrować produkt.

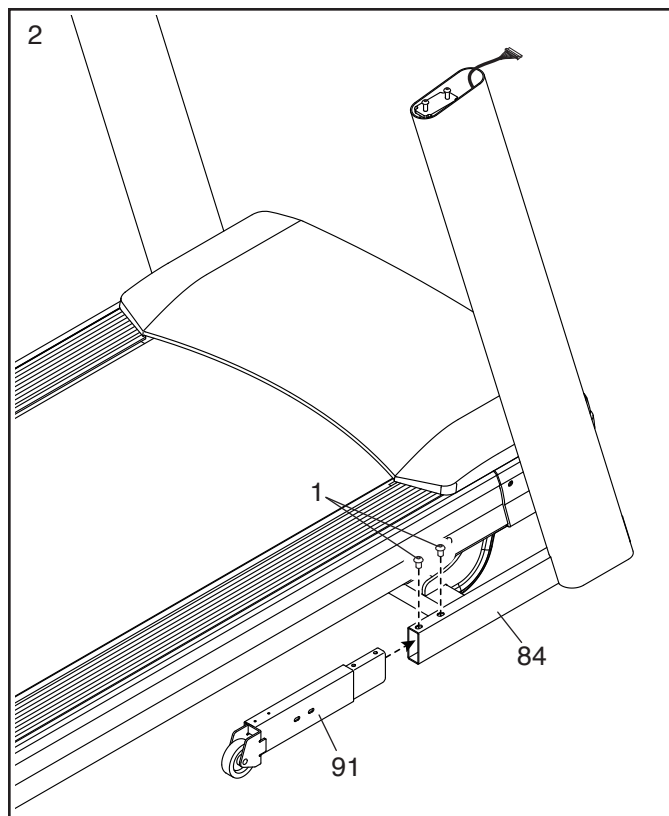
1.



2. **Upewnij się, że przewód zasilający jest odłączony od gniazda.**

Znajdź prawą nogę (91). Przymocuj prawą nogę do prawego wspornika (84) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 3/4" (1). **Założ obydwa wkręty, a następnie dokręć je.**

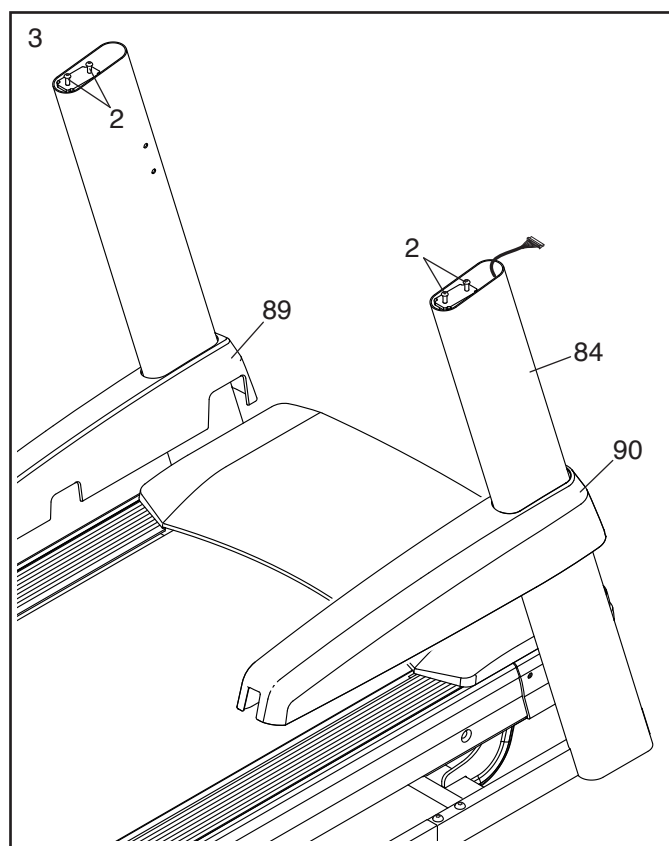
W analogiczny sposób zamontuj lewą nogę (nie ukazaną na rysunku) do lewego wspornika (84).



3. Znajdź lewą i prawą osłonę wspornika (89, 90).

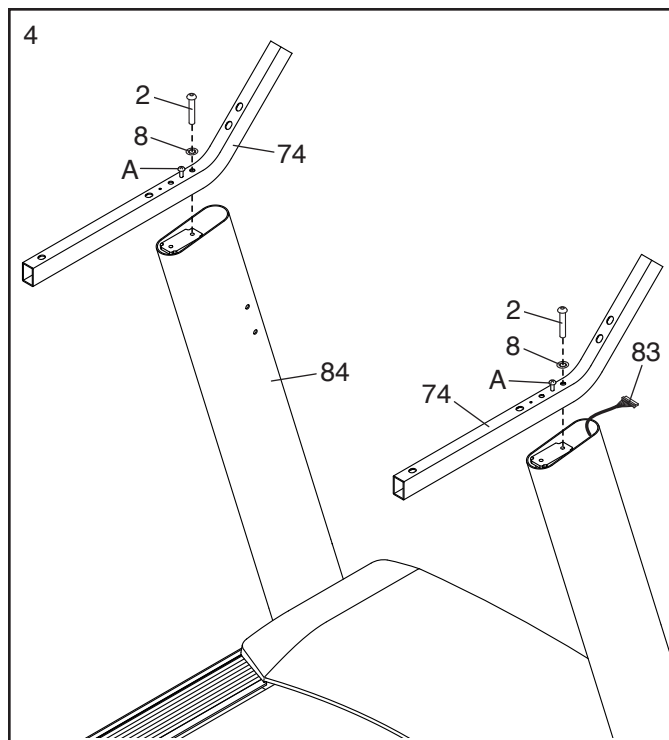
Wsuń osłonę prawego wspornika (90) na prawy wspornik (84) i wsuń osłonę lewego wspornika (89) na lewy wspornik. Następnie wsuń osłony wspornika, aż klikną, zatrzaskując na miejscu.

Zdejmij i odłóż na bok cztery zaznaczone wkręty 5/16" x 2" (2).



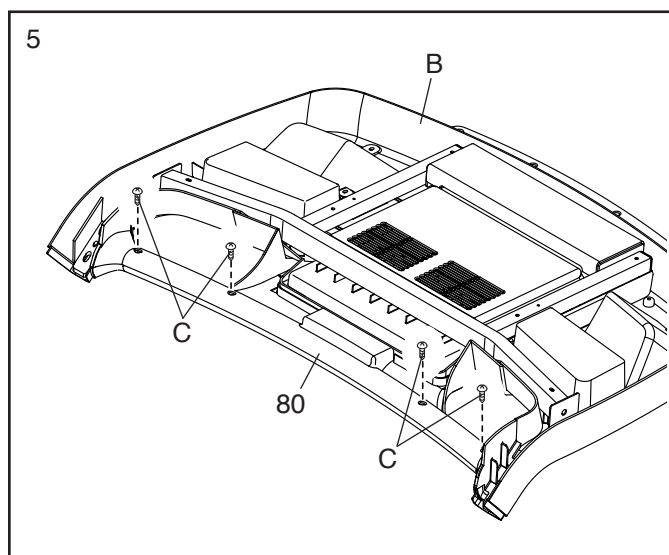
4. Przymocuj dwie poręcze (74) do wsporników (84) za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2" (2) odkręconych wcześniej w kroku 3 oraz dwóch podkładek zębatych odginanych 5/16" (8). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętów do końca. Uważaj, aby nie przycisnąć po prawej stronie przewodu wspornika (83).**

Następnie, wykręć i usuń dwa wskazane wkręty (A).



5. Umieść moduł konsoli (B) przednią stroną w dół na miękkiej powierzchni, aby uniknąć zadrapania konsoli.

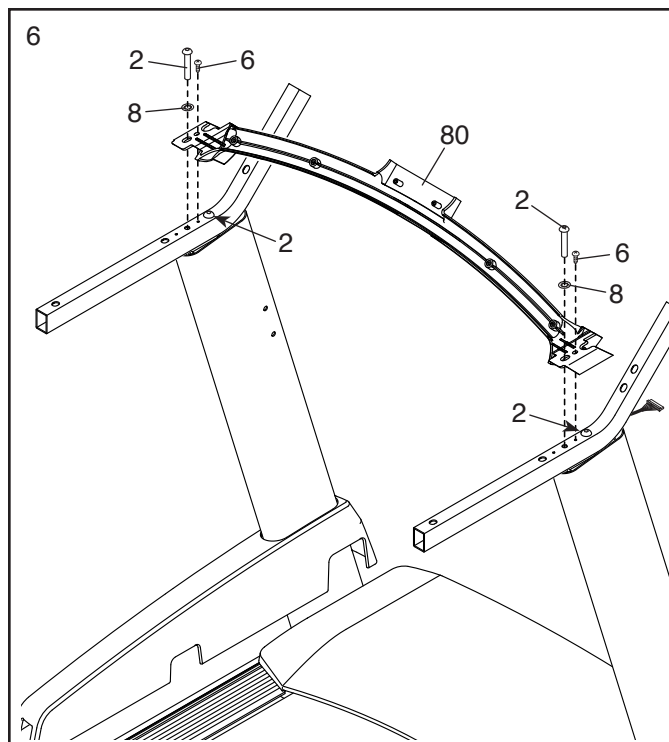
Wykręć i usuń cztery wskazane wkręty (C). Następnie zdejmij poprzeczkę czujnika tętna (80).



6. **WAŻNE:** aby uniknąć uszkodzenia poprzeczki czujnika tętna (80), nie używaj narzędzi o napędzie elektrycznym i nie dokręcaj zbyt mocno wkrętów #10 x 3/4" (6) i 5/16" x 2" (2).

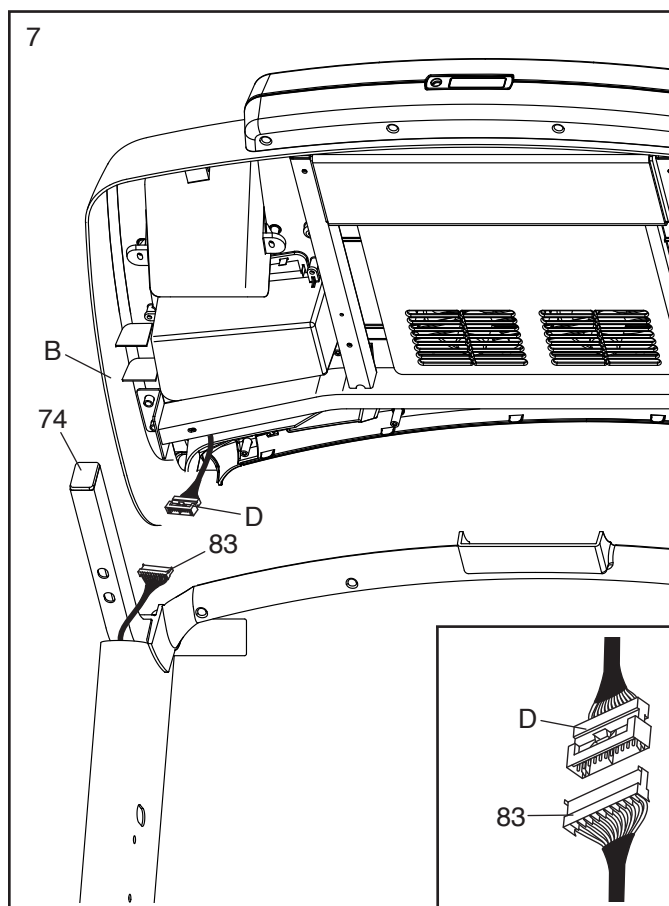
Poprzeczki czujnika tętna (80) tak, jak pokazano na rysunku. Przymocuj poprzeczkę czujnika tętna za pomocą dwóch wkrętów 5/16" x 2" (2) odkręconych wcześniej w kroku 3 oraz dwóch podkładek zębatych odginanych 5/16" (8) i dwóch wkrętów #10 x 3/4" (6). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**

Następnie dokręć dwa pozostałe wkręty 5/16" x 2" (2).



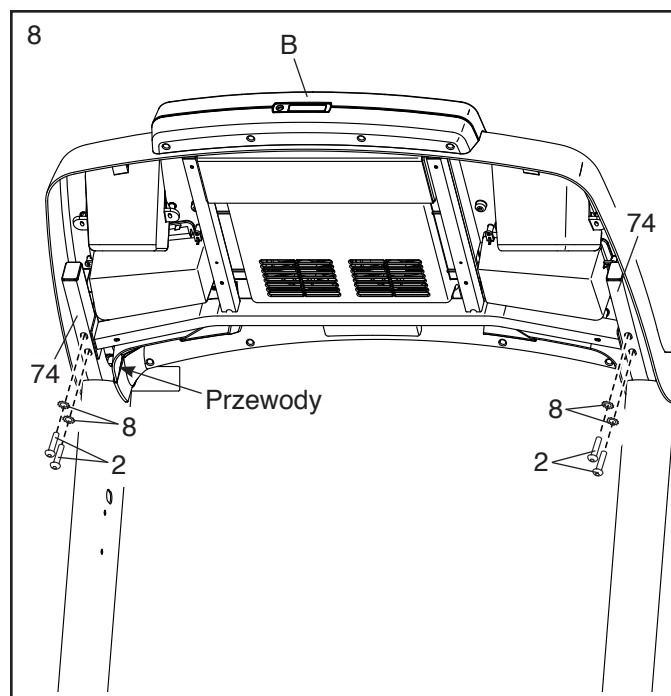
7. Z pomocą drugiej osoby przytrzymaj moduł konsoli (B) w pobliżu poręczy (74).

Patrz rysunek w tekście. Przyłącz przewód wspornika (83) do przewodu konsoli (D). **Złącza powinny wśliznąć się łatwo jedno w drugie i zatrzasnąć na miejscu.** Jeśli tak się nie stanie, przekręć jedno ze złączy i spróbuj ponownie. **JESLI NIE POŁĄCZYSZ POPRAWNIE ZŁĄCZY, PO WŁĄCZENIU ZASILANIA KONSOLA MOŻE ZOSTAĆ USZKODZONA.** Następnie usuń linki do przeciągnięcia przewodu z przewodu wspornika.



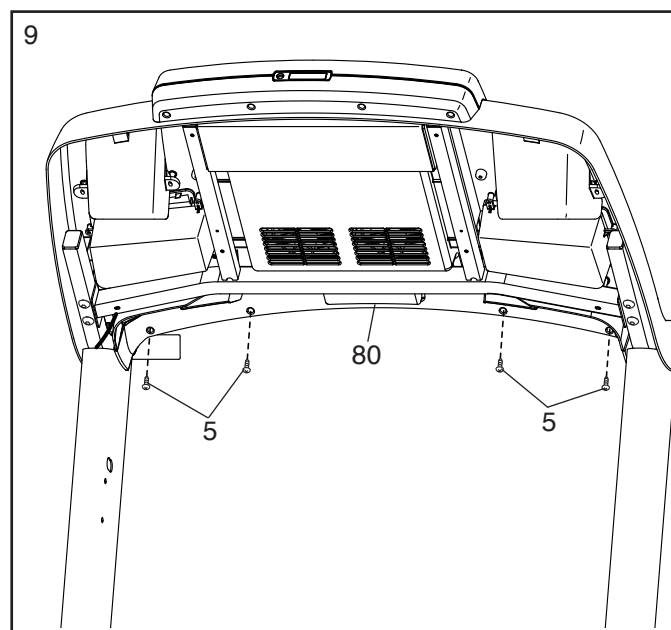
8. Przymocuj moduł konsoli (B) do poręczy (74) za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 2" (2) i czterech podkładek zębatych odginanych (8). **Załad wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je. Uwważaj, aby nie przycisnąć przewodów.**

Wład przewody (do góry) do modułu konsoli (B).



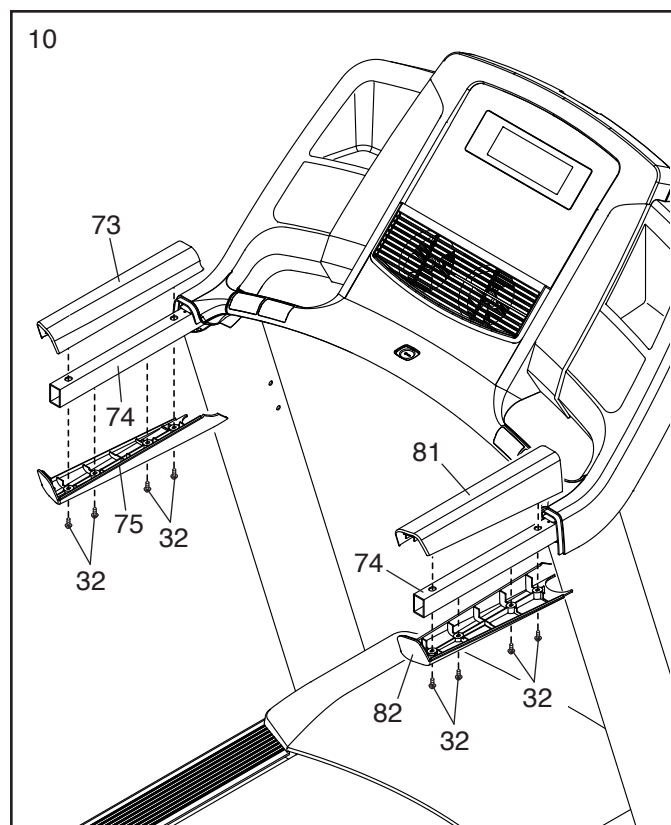
9. Znajdź wkręty #8 x 3/4" (5). **WAŻNE: Nie pomył wkrętów #8 x 3/4" z wkrętami #8 x 3/4" z łbem grzybkowym (32). Wkręty #8 x 3/4" z łbem grzybkowym mają większe i bardziej płaskie główki.**

Załad cztery wkręty #8 x 3/4" (5) na poprzeczkę z czujnikiem tętna (80), a następnie je dokręć. **Uwważaj, aby nie dokręcać zbyt mocno wkrętów.**

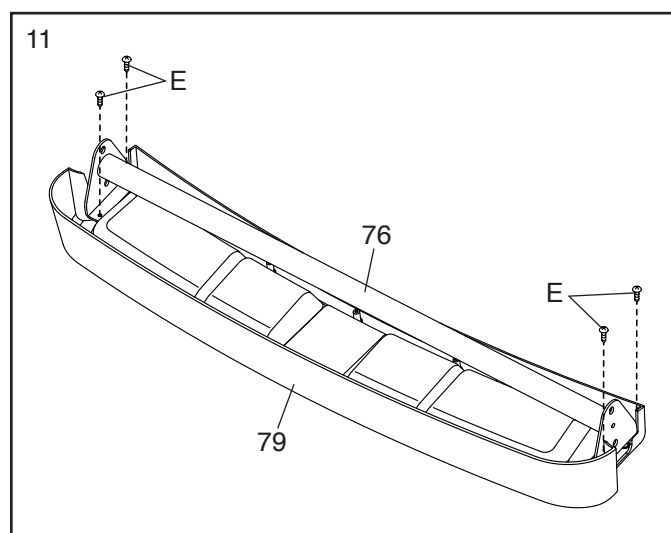


10. Wsuń osłonę górną prawej poręczy (81) na prawą poręcz (74). Przykręć osłonę dolną prawej poręczy (82) do poręczy i do osłony górnej prawej poręczy, używając czterech wkrętów #8 x 3/4" z łbem grzybkowym (32). **WAŻNE: Nie pomył wkrętów #8 x 3/4" z łbem grzybkowym z wkrętami #8 x 3/4" (5). Wkręty #8 x 3/4" z łbem grzybkowym mają większe i bardziej płaskie główki. Załóż wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**

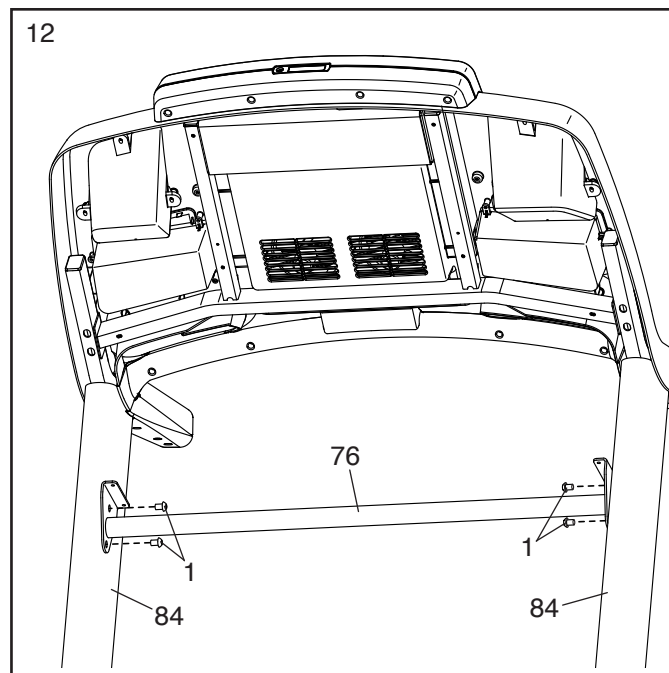
Przykręć osłony lewej poręczy (górną i dolną) (73, 75) do lewej poręczy (74) tak, jak opisano powyżej.



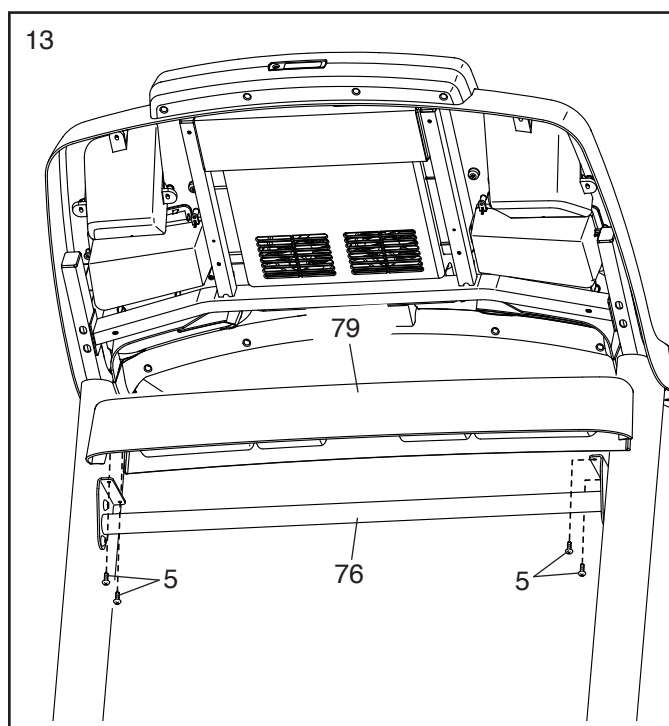
11. Wykręć i usuń cztery wskazane wkręty (E). Zdejmij podstawkę (79) z poprzeczki wspornika (76).



12. Ostrożnie wsuń poprzeczkę wspornika (76) między wsporniki (84). Przykręć osłonę wspornika za pomocą czterech wkrętów 5/16" x 3/4" (1). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



13. Przykręć podstawkę (79) do poprzeczki wspornika (76) za pomocą czterech wkrętów #8 x 3/4" (5). **Założ wszystkie cztery wkręty, a następnie dokręć je.**



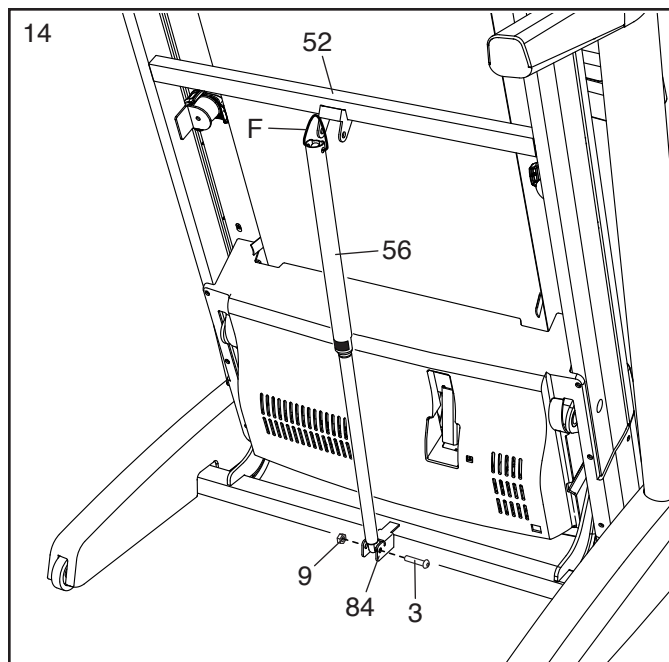
14. Unieść ramę (52) do pozycji pokazanej na rysunku. **Niech druga osoba trzyma ramę aż do zakończenia etapu 15.**

Usunąć nakrętkę 5/16" (9) i śrubę 5/16" x 1 3/4" (3) z uchwytu na wspornikach (84).

Następnie ustawić zatrzask zamykający (56) tak, jak pokazano na rysunku.

Przymocować dolny koniec zatrzasku zamykającego (56) do uchwytu na wspornikach (84) za pomocą śruby 5/16" x 1 3/4" (3) i nakrętki 5/16" (9).

Następnie unieść zatrzask zamykający (56) do pozycji pionowej i usunąć linkę (F).

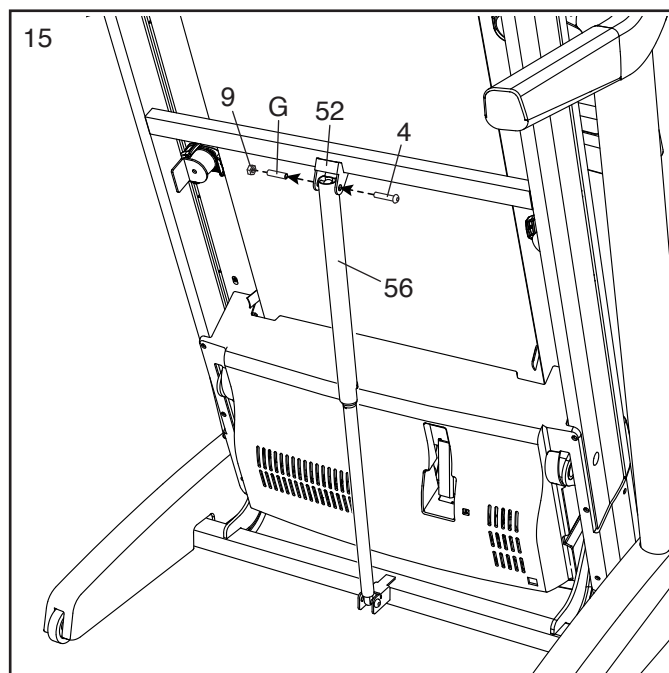


15. Usunąć nakrętkę 5/16" (9) i śrubę 5/16" x 2 1/4" (4) z uchwytu na ramie (52).

Ustawić górny koniec zatrzasku zamykającego (56) równo z uchwytem na ramie (52) oraz włożyć śrubę 5/16" x 2 1/4" (4) w uchwyt i zatrzask zamykający. **Z zatrzasku zamykającego wypchnięta zostanie rozpórka (G). Rozpórka można wyrzucić.**

Następnie dokręcić nakrętkę 5/16" (9) na śrubie 5/16" x 2 1/4" (4). **Nakrętki nie należy dokręcać zbyt mocno. Zatrzask zamykający (56) musi być w stanie się obracać.**

Potem opuścić ramę (52) (patrz JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA na str. 26).

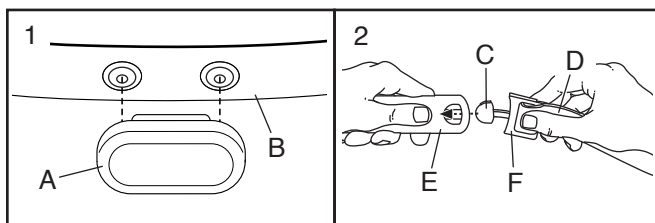


16. **Upewnij się przed użyciem bieżni, że wszystkie części są dobrze przykręcone.** Jeśli na nalepkach bieżni umieszczona jest plastikowa folia ochronna, zdejmij ją. Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Aby uniknąć uszkodzenia konsoli, ustaw bieżnię tak, aby nie padało na nią bezpośrednio światło słoneczne. Przechowuj załączone klucze sześciokątne w bezpiecznym miejscu; jednego z kluczy sześciokątnych używa się do regulacji pasa bieżni (patrz str. 28 i 29). Uwaga: do bieżni mogą być dołączone dodatkowe części.

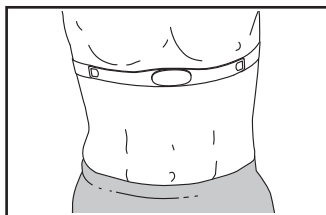
MONITOR RYTMU PRACY SERCA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

JAK ZAKŁADAĆ MONITOR RYTMU PRACY SERCA

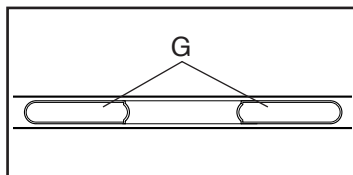
Jeśli monitor rytmu pracy serca wygląda jak na rys. 1, wcisnąć przekaźnik (A) na zaczepy mocujące na pasie na klatkę piersiową (B). Jeśli monitor rytmu pracy serca wygląda jak na rys. 2, wsunąć zaczep (C) na jednym końcu pasa na klatkę piersiową (D) do jednego końca przekaźnika (E). Następnie wcisnąć koniec przekaźnika pod klamrę (F) na pasie na klatkę piersiową; zaczep powinien znajdować się równo z przekaźnikiem.



Potem opasać monitor rytmu pracy serca wokół klatki piersiowej w miejscu pokazanym na rysunku; monitor rytmu pracy serca musi znajdować się pod ubraniem i ciasno przylegać do skóry. Upewnić się, że logo skierowane jest właściwą stroną w górę. Następnie przymocować drugi koniec do pasa na klatkę piersiową. Wyregulować długość pasa na klatkę piersiową, jeśli to konieczne.



Potem odciągnąć przekaźnik i pas na klatkę piersiową na kilka centymetrów od ciała i znaleźć dwa miejsca przyłożenia elektrod (G).



Stosując ślinę lub płyn do szkieł kontaktowych, zwilżyć oba miejsca przyłożenia elektrod. Następnie przyłożyć przekaźnik i pas na klatkę piersiową z powrotem do ciała.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- Po każdym użyciu należy dokładnie osuszyć miejsca przyłożenia elektrod miękkim ręcznikiem. Wilgoć może sprawić, że monitor pracy serca pozostanie włączony, co skraca żywotność baterii.
 - Monitor rytmu pracy serca należy przechowywać w ciepłym i suchym miejscu. Monitora rytmu pracy serca nie należy przechowywać w reklamówce ani innym pojemniku, który może zatrzymywać wilgoć.
 - Nie należy narażać monitora rytmu pracy serca na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas ani na działanie temperatury powyżej 50° C lub poniżej -10° C.
 - Nie należy zbyt mocno zginać ani rozciągać monitora rytmu pracy serca podczas użytkowania lub przechowywania.
 - Przekaźnik czyścić przy użyciu wilgotnej ściereczki i odrobiny delikatnego mydła. Następnie przetrzeć przekaźnik wilgotną ściereczką i dokładnie osuszyć miękkim ręcznikiem. Nigdy nie używać alkoholu, środków ściernych ani chemikaliów do czyszczenia przekaźnika. Pas na klatkę piersiową należy prać ręcznie i suszyć na powietrzu.
- ## WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK
- Jeśli monitor rytmu pracy serca nie działa prawidłowo, choć zgodnie z opisem przedstawionym po lewej stronie jest założony poprawnie, należy przesunąć go nieco w dół lub w górę na klatce piersiowej.
 - Jeśli odczyt rytmu pracy serca nie wyświetla się, dopóki użytkownik nie zacznie się pocić, należy ponownie zwilżyć miejsca przyłożenia elektrod.
 - Aby konsola zaczęła wyświetlać odczyt rytmu pracy serca, użytkownik musi znajdować się na odległość wyciągniętej ręki od konsoli.
 - Jeśli w tylnej części przekaźnika znajduje się pokrywa baterii, należy wymienić baterię na nową tego samego typu.
 - Monitor rytmu pracy serca przeznaczony jest dla osób o typowym rytmie pracy serca. Problemy z odczytem tętna mogą być spowodowane dolegliwościami zdrowotnymi, np. przedwczesnym skurczem komorowym, częstoskurczem i arytmia.
 - Na pracę monitora rytmu pracy serca na klatkę piersiową może wpływać pole magnetyczne wytwarzane przez linie wysokiego napięcia lub inne źródła. W przypadku podejrzenia, że przyczyną problemu są zakłócenia magnetyczne, należy przenieść urządzenie do ćwiczeń w inne miejsce.

JAK KORZYSTAĆ Z BIEŻNI

JAK PODŁĄCZYĆ DO GNIAZDKA KABEL ZASILAJĄCY

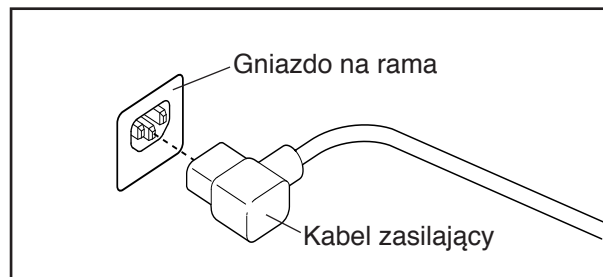
Ten produkt musi być uziemiony. W razie niepoprawnego funkcjonowania lub awarii, uziemienie stanowi ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Ten produkt wyposażony jest w kabel zasilający z przewodem uziemniającym i wtyczkę z uziemieniem. **WAŻNE:** w przypadku uszkodzenia kabla zasilającego należy wymienić kabel na nowy, zalecany przez producenta.

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO:

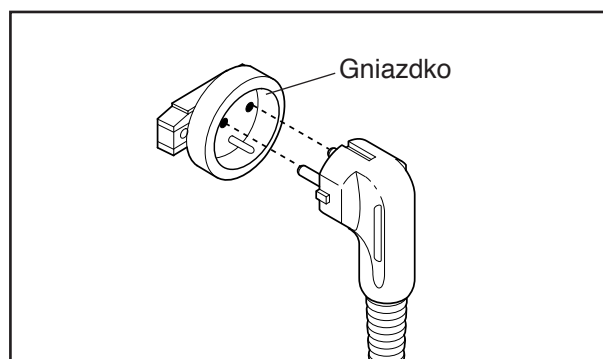
niewłaściwe podłączenie przewodu uziemniającego może skutkować podwyższonym ryzykiem porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości co do tego, czy produkt jest właściwie uziemiony, poproś o pomoc wykwalifikowanego elektryka lub pracownika obsługi urządzeń. Nie zmieniaj w żaden sposób wtyczki dołączonej do produktu — jeśli nie pasuje ona do gniazda, poproś wykwalifikowanego elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazda.

Kieruj się poniższymi instrukcjami, aby podłączyć do gniazdka kabel zasilający.

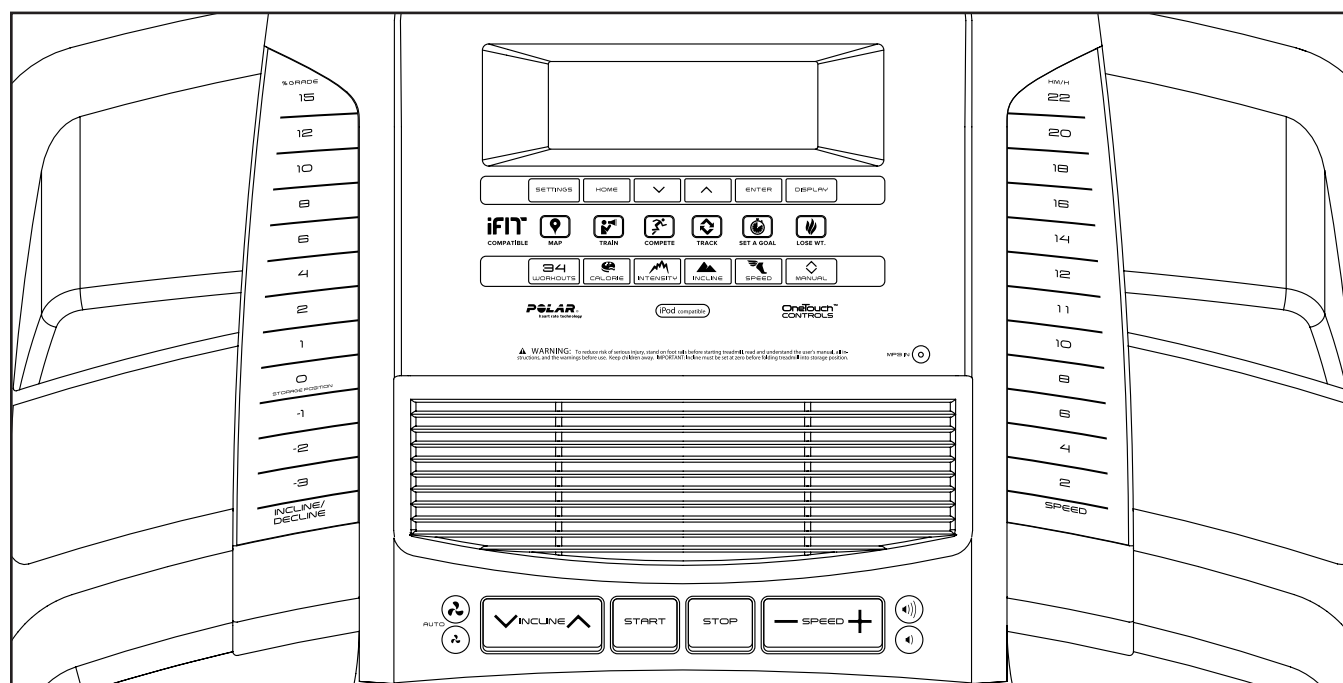
1. Włóż zaznaczony koniec kabla zasilającego do gniazda na rama.



2. Podłącz kabel zasilania do odpowiedniego gniazda, które jest właściwie zainstalowane i uziemione w zgodzie ze wszystkimi lokalnymi kodeksami i rozporządzeniami.



SCHEMAT KONSOLI



NAKLEJANIE NALEPKI OSTRZEGAWCZEJ

Odnajdź ostrzeżenia na konsoli w języku angielskim. Te same ostrzeżenia w innych językach można odnaleźć na załączonym arkuszu z nalepkami. Naklej nalepkę w języku polskim na konsoli.

FUNKCJE KONSOLI

Konsola oferuje imponujący szereg funkcji, dzięki którym ćwiczenia stają się skuteczniejsze i przyjemniejsze. Gdy korzystasz z trybu manualnego, możesz zmieniać prędkość i nachylenie bieżni za dotknięciem przycisku. Podczas ćwiczeń na konsoli wyświetlane są bieżące informacje o przebiegu ćwiczeń. Możesz nawet dokonywać pomiaru rytmu pracy serca, używając dotykowego czujnika tętna lub czujnika tętna na klatkę piersiową.

Poza tym konsola wyposażona jest w gotowe programy ćwiczeń. Każdy program automatycznie kontroluje prędkość i nachylenie bieżni, prowadząc użytkownika przez skuteczny trening.

Konsola oferuje też tryb treningowy iFit, w którym bieżnia komunikuje się z siecią bezprzewodową przez opcjonalny moduł iFit. Moduł iFit pozwala na pobieranie zindywidualizowanych programów ćwiczeń, tworzenie własnych programów ćwiczeń, wyścigi z innymi użytkownikami iFit oraz na dostęp do wielu innych funkcji. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, odwiedź stronę internetową**

www.iFit.com lub zadzwoń pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.

Dzięki systemowi dźwiękowemu stereo konsoli możesz podczas ćwiczeń słuchać ulubionej muzyki albo książek audio.

Aby włączyć zasilanie, patrz strona 18. Aby korzystać z trybu manualnego, patrz strona 18. Aby skorzystać z gotowego programu ćwiczeń, patrz strona 20. Aby skorzystać z programu ćwiczeń z wyznaczonym celem, patrz strona 21. Aby skorzystać z programu ćwiczeń z poziomem tętna, patrz strona 22. Aby skorzystać z programu treningowego iFit, patrz strona 23. Aby skorzystać z systemu dźwiękowego, patrz strona 24. Aby skorzystać z trybu ustawień, patrz strona 24.

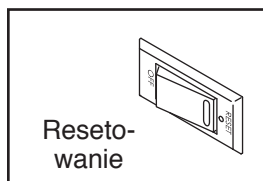
Uwaga: konsola może wyświetlać prędkość i odległość w kilometrach lub w milach. Aby sprawdzić lub zmienić wybraną jednostkę pomiaru, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 24. Dla jasności wszystkie instrukcje w niniejszym rozdziale odnoszą się do kilometrów.

WAŻNE: jeśli na konsoli znajduje się plastikowa folia, należy ją usunąć. Aby zapobiec uszkodzeniom platformy bieżni, podczas użytkowania bieżni zawsze miej na sobie czyste obuwie sportowe. Gdy po raz pierwszy używasz bieżni, obserwuj ustawienie pasa bieżni, a jeśli to konieczne, wycentruj go (patrz str. 29).

JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE

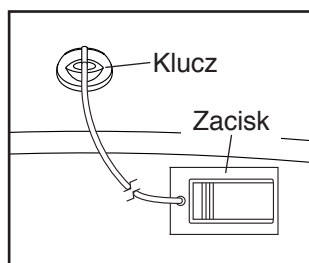
WAŻNE: jeśli bieżnię wystawiono na działanie niskich temperatur, przed włączeniem zasilania pozwól jej osiągnąć temperaturę pokojową. Jeśli tego nie zrobisz, wyświetlacze konsoli lub inne elementy elektryczne mogą ulec zniszczeniu.

Podłącz kabel zasilający do kontaktu (patrz str. 16). Następnie znajdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Naciśnij wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Reset (resetującej).



WAŻNE: konsola bieżni udostępnia tryb demo wyświetlacza, stworzony w celu używania w czasie wystawienia bieżni w sklepie. Jeśli wyświetlacze włączają się od razu, gdy podłączysz przewód zasilający i przesuniesz wyłącznik do pozycji resetującej, oznacza to, że tryb włączony jest tryb demonstracyjny. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przez kilka sekund przycisk Stop. Jeśli wyświetlacze nie zgasną, wyłącz tryb demo zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 24.

Następnie stań na szynach podstawy bieżni. Znajdź zacisk przymocowany do klucza i wsuń go za gumkę od ubrania. Następnie włóż klucz do konsoli. Po chwili włączą się wyświetlacze.



WAŻNE: w sytuacji awaryjnej klucz można wyciągnąć z konsoli, co spowoduje spowolnienie a następnie zatrzymanie się pasa bieżni. Przetestuj zacisk ostrożnie wykonując kilka kroków w tył; jeśli klucz nie został wyciągnięty z konsoli, dopasuj pozycję zacisku.

JAK KORZYSTAĆ Z TRYBU MANUALNEGO

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE po lewej stronie.

2. Wybierz tryb manualny.

Jeśli nie jest wybrany tryb manualny, naciśnij przycisk trybu manualnego Manual na konsoli.

3. Uruchom pas bieżni.

Aby uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start, przycisk zwiększania Speed (prędkości) lub jeden z przycisków zmiany prędkości ponumerowanych od 2 do 22.

Jeśli naciśniesz przycisk Start lub zwiększania prędkości, pas bieżni zacznie się przesuwac z prędkością 2 km/h. Podczas ćwiczenia, zmieniaj według życzenia prędkość pasa bieżni naciskając przyciski zwiększania i zmniejszania Speed. Za każdym przyciśnięciem przycisku, prędkość zmieni się o 0,1 km/h; jeśli przycisk zostanie przytrzymany, prędkość będzie zmieniać się szybciej. Uwaga: po przyciśnięciu przycisku osiągnięcie wybranego ustawienia prędkości przez pas bieżni może zająć chwilę.

Jeśli naciśniesz jeden z ponumerowanych przycisków zmiany Speed, pas bieżni stopniowo będzie zmieniać prędkość, aż uzyska wybrane ustawienie prędkości.

Aby zatrzymać pas bieżni, naciśnij przycisk Stop (zatrzymania). Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Aby ponownie uruchomić pas bieżni, naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed.

4. Zmieniaj nachylenie bieżni według potrzeb.

Aby zmienić nachylenie bieżni, naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania Incline (nachylenia) albo jeden z ponumerowanych przycisków zmiany nachylenia. Po każdym naciśnięciu jednego z tych przycisków bieżnia stopniowo dostosuje się do wybranego ustawienia nachylenia.

5. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Gdy idziesz lub biegniesz po bieżni, wyświetlacz może pokazywać następujące informacje o programie ćwiczeń:

- upływ czasu
- przebyta odległość
- pasek intensywności treningu
- przybliżona liczba spalonych kalorii
- poziom nachylenia bieżni
- liczba przebytych metrów w pionie
- prędkość pasa bieżni
- tętno (patrz krok 6)
- matryca

Matryca posiada kilka zakładek wyświetlacza. Naciskaj przycisk strzałki w górę i w dół obok przycisku Enter, aż pokaże się odpowiednia zakładka.

Karta Incline (nachylenia) bieżni zawiera profil ustawień nachylenia dla danego programu ćwiczeń. Nowy odcinek pojawia się z końcem każdej minuty. Karta Speed (prędkości) zawiera profil ustawień prędkości dla danego programu ćwiczeń.

Karta My Trail (moja trasa) zawiera trasę odpowiadającą odległości 400 metrów. Podczas ćwiczenia migający prostokąt informuje o postępach. Na karcie My Trail wyświetlana jest też liczba pokonanych okrążeń.

Zakładka Calorie (kalorie) pokaże przybliżoną liczbę spalonych przez Ciebie kalorii. Wysokość każdego odcinka symbolizuje liczbę kalorii spalonych podczas jego trwania. Po wybraniu karty Calorie wyświetlacz kalorii pokaże przybliżoną liczbę kalorii spalonych na godzinę.

Wskaźnik poziomu intensywności ćwiczeń pozwala sprawdzić przybliżony poziom intensywności treningu.



Naciśnij przycisk menu głównego Home, by powrócić do głównego menu (aby ustawić menu domyślne, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 24). Jeśli to konieczne, naciśnij przycisk Home ponownie.

Gdy podłączony jest bezprzewodowy moduł iFit, symbol sieci bezprzewodowej znajdujący na górze wyświetlacza informuje o sile sygnału bezprzewodowego. Cztery łuki oznaczają najsilniejszy sygnał.

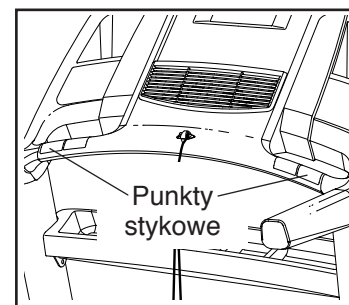


Aby zresetować wyświetlacz, naciśnij przycisk Stop, wyjmij klucz, a następnie ponownie wsuń klucz.

6. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Uwaga: jeśli w tym samym momencie trzymasz dotykowy czujnik rytmu pracy serca i masz na sobie czujnik tętna na klatce piersiowej, informacje o tętnie wyświetlane na konsoli będą niedokładne. Aby uzyskać informacje na temat czujnika tętna na klatkę piersiową, patrz str. 15.

Przed użyciem dotykowego czujnika tętna usuń folię plastikową z metalowych punktów stykowych. Upewnij się też, że masz czyste ręce.

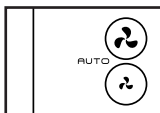


Aby zmierzyć tętno, **stań na szynach podstawy** i chwyć dłońmi metalowe punkty stykowe; **starać się nie przesuwając rąk**. Po wykryciu tętna z każdym uderzeniem serca na wyświetlaczu kalorii będzie migać symbol serca, pojawią się jedna lub dwie kreski, a następnie wartość tętna. **W celu najdokładniejszego odczytu rytmu pracy serca, trzymaj metalowe czujniki przez około 15 sekund.**

7. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Wentylator ma kilka ustawień prędkości i tryb automatyczny. Gdy wybrany jest tryb auto, prędkość wentylatora automatycznie będzie się zwiększać i zmniejszać wraz ze zwiększaniem i zmniejszaniem się prędkości pasa bieżni.

Naciśnij mały przycisk wentylatora kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo wyłączyć go. Naciśnij duży przycisk wentylatora kilkakrotnie, aby wybrać prędkość wentylatora albo włączyć tryb automatyczny.



8. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Po zakończeniu korzystania z bieżni, stań na szynach podstawy, naciśnij przycisk Stop i **ustaw nachylenie bieżni w położeniu zerowym. Ustawienie nachylenia w położeniu zerowym jest konieczne, ponieważ w przeciwnym wypadku bieżnia może ulec uszkodzeniu podczas składania jej w celu przechowywania.** Następnie wyjmij klucz z konsoli i umieść go w bezpiecznym miejscu.

Następnie przesunąć wyłącznik do pozycji Off (wył.) i odłączyć przewód zasilający. **WAŻNE: w przeciwnym wypadku elektryczne komponenty bieżni mogą się przedwcześnie zużyć.**

JAK KORZYSTAĆ Z GOTOWEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Wybierz gotowy program ćwiczeń.

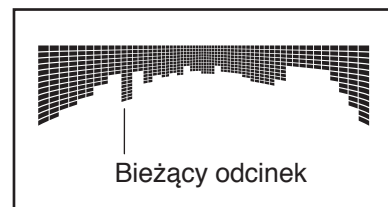
Aby wybrać gotowy program ćwiczeń, naciśnij przycisk Calorie (kalorie), przycisk Incline (nachylenia) bieżni lub przycisk zmiany Speed (prędkości), aż na wyświetlaczu pojawi się wybrany program ćwiczeń.

Gdy wybierzesz gotowy program ćwiczeń, wyświetlacz pokaże jego czas trwania i nazwę. Na matrycy wyświetlony zostanie też profil ustawień prędkości programu. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń spalający kalorie, przybliżona liczba kalorii, którą spalisz, pojawi się w miejscu nazwy programu ćwiczeń.

3. Zaczynaj program ćwiczeń.

Naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed, aby zacząć program ćwiczeń. Chwilę po wciśnięciu przycisku bieżnia automatycznie dostosuje się do pierwszego z zaprogramowanych ustawień prędkości i nachylenia. Chwyć poręczę i zacznij maszerować.

Każdy program ćwiczeń składa się z odcinków. Pojedynczemu segmentowi można przypisać jedno ustawienie prędkości i jedno ustawienie nachylenia. Uwaga: to samo ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni może być zaprogramowane dla większej liczby następujących po sobie odcinków.



Podczas treningu w profilach na kartach prędkości i nachylenia bieżni wyświetlane będą informacje o postępach. Migający segment profilu reprezentuje bieżący odcinek programu. Wysokość migającego odcinka wskazuje ustawienie prędkości lub nachylenia bieżni dla obecnego odcinka. Pod koniec każdego odcinka rozlega się seria dźwięków, po czym zaczyna migać następny odcinek profilu. Jeśli dla następnego odcinka zaprogramowane jest inne ustawienie prędkości i (lub) nachylenia bieżni, zacznie ono migać na wyświetlaczu, a bieżnia automatycznie dostosuje się do nowych ustawień prędkości i (lub) nachylenia.

Na takiej samej zasadzie przebiega cały program do zakończenia ostatniego odcinka, co sygnalizowane jest miganiem jego profilu ustawień na wyświetlaczu. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od wagi użytkownika. Poza tym, jeśli manualnie zmieniasz ustawienia prędkości lub pochylni bieżni podczas ćwiczenia, wpłynie to na liczbę spalonych przez Ciebie kalorii.

Jeżeli ustawienie prędkości lub nachylenia w bieżącym odcinku jest zbyt wysokie lub zbyt niskie, można ręcznie wprowadzić nowe parametry, wciskając przycisk prędkości Speed lub nachylenia Incline. **Należy jednak pamiętać, że na początku kolejnego odcinka programu bieżnia automatycznie dostosuje się do zaprogramowanych dla tego odcinka ustawień prędkości i nachylenia.**

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed (prędkości), aby wznowić program. Pas bieżni zacznie się przesuwać z prędkością 2 km/h. Gdy rozpocznie się następny odcinek programu ćwiczeń, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia bieżni następnego odcinka programu.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19. Po wybraniu gotowego programu ćwiczeń na wyświetlaczu zamiast upływu czasu widoczny będzie czas pozostały do ukończenia danego programu.

5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 19.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 20.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 20.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z WYZNACZONYM CELEM

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Wybierz program ćwiczeń z wyznaczonym celem.

Aby wybrać program ćwiczeń z wyznaczonym celem, naciśnij na ekranie przycisk Set A Goal (ustaw cel).

Aby wybrać cel obejmujący kalorie, czas lub dystans, kontynuuj naciskanie przycisku Set A Goal. Następnie, aby ustawić wybrany cel, naciśnij przyciski zwiększania i zmniejszania obok przycisku Enter. Aby określić szybkość naciśnij przycisk Speed (prędkości); aby określić poziom nachylenia, naciśnij przycisk Incline (nachylenia). Ekran wyświetli czas trwania i odległość programu ćwiczeń, i przybliżoną liczbę kalorii, jakie spalisz podczas ćwiczenia.

3. Zaczynij program ćwiczeń.

Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk Start. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwać. Chwyć poręcze i zacznij maszerować.

Program ćwiczeń działa tak samo jak tryb manualny (patrz str. 18). Trening będzie trwał, aż osiągniesz wyznaczony cel. Następnie pas bieżni zwolni i zatrzyma się.

Uwaga: docelowa liczba spalonych kalorii to przybliżona liczba kalorii, które spalisz podczas programu ćwiczeń. Rzeczywista liczba spalonych kalorii będzie zależeć od różnych czynników, np. od wagi użytkownika.

4. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19.

5. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 19.

6. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 20.

7. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 20.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ Z POZIOMEM TĘTNĄ

Ćwiczenia z poziomem tętna automatycznie kontrolują szybkość i nachylenie bieżni, utrzymując podczas ćwiczeń Twoje tętno blisko wartości docelowej. Uwaga: aby korzystać z ćwiczeń opartych na wysokości tętna, konieczne jest założenie na klatkę piersiową monitora rytmu pracy serca.

1. Załóż na klatkę piersiową dołączony monitor rytmu pracy serca.

Aby uzyskać informacje na temat czujnika tętna na klatkę piersiową, patrz str. 15.

2. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

3. Wybierz ćwiczeń oparte na poziomie tętna.

Aby wybrać ćwiczenie oparte na poziomie tętna, naciśnij na konsoli przycisk Set A Goal (Ustaw cel).

Aby wybrać ćwiczenie odchudzające lub wydolnościowe oparte na poziomie tętna, naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół usytuowane obok przycisku Enter, po czym naciśnij przycisk Enter.

4. Wprowadź czas ćwiczenia.

Użyj przycisków ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, aby wybrać czas trwania ćwiczenia, po czym ponownie wciśnij przycisk Enter.

5. Wprowadź swoje tętno maksymalne.

Naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wprowadzić swoje tętno maksymalne. Uwaga: w celu określenia swojego tętna maksymalnego skontaktuj się ze swoim lekarzem lub wskazanym przez niego źródłem wiedzy medycznej.

6. Zaczynij program ćwiczeń.

Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk Start. Chwilę po wciśnięciu przycisku pas bieżni zacznie się przesuwać. Chwyć poręczę i zacznij maszerować.

7. Wprowadź tempo rozgrzewki.

Ćwiczenie rozpocznie się od 2-minutowej rozgrzewki. Domyślne tempo rozgrzewki to 3 km/godz. Aby wybrać inne tempo rozgrzewki, naciśnij przyciski ze strzałkami lub ponumerowane przyciski prędkości. Uwaga: tempo ćwiczenia będzie się zwiększać odpowiednio do wybranego przez Ciebie tempa rozgrzewki.

8. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19.

9. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 20.

10. Podaj tempo uspokajające (schłodzenie).

Ćwiczenie zakończy się 2-minutowym biegiem uspokajającym. Domyślne tempo uspokajające to 3 km/godz. Aby wybrać inne tempo uspokajające, naciśnij przyciski ze strzałkami lub ponumerowane przyciski prędkości.

11. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

Patrz punkt 8 na str. 20.

JAK KORZYSTAĆ Z PROGRAMU ĆWICZEŃ iFIT

Uwaga: aby korzystać z programu ćwiczeń iFit, trzeba mieć opcjonalny moduł iFit. **Aby w dowolnym momencie nabyć moduł iFit, odwiedź stronę internetową www.iFit.com lub zadzwoń pod numer telefonu podany na przedniej okładce niniejszego podręcznika.** Musisz także mieć dostęp do komputera podłączonego do Internetu i wyposażonego w port USB. Niezbędny jest też dostęp do sieci bezprzewodowej z routerem 802.11b/g/n z włączoną opcją rozgłaszania identyfikatora sieci (nie można korzystać z sieci ukrytych). Wymagane jest także członkostwo iFit.com.

1. Włóż klucz do konsoli.

Patrz JAK WŁĄCZYĆ ZASILANIE na stronie 18.

2. Włóż moduł iFit do konsoli.

Aby włożyć moduł iFit, patrz instrukcje dołączone do tego modułu.

WAŻNE: aby spełnić wymogi bezpieczeństwa w zakresie wystawienia na fale radiowe, antena i przekaźnik modułu iFit muszą znajdować się w odległości co najmniej 20 cm od wszystkich osób i nie powinny być podłączone do żadnego innego przekaźnika ani anteny.

3. Wybierz użytkownika.

Jeśli zarejestrowanych jest więcej użytkowników, możesz wybrać właściwego użytkownika na głównym ekranie iFit. Naciskaj przyciski ze strzałkami w górę i w dół obok przycisku Enter, by wybrać użytkownika.

4. Wybierz program ćwiczeń iFit.

Aby wybrać program ćwiczeń iFit, naciśnij jeden z przycisków iFit. Przed pobraniem niektórych programów ćwiczeń, musisz dodać program ćwiczeń do swojego planu na www.iFit.com.

Naciśnij przycisk iFit, by pobrać następny program ćwiczeń do swojego harmonogramu. Naciśnij przyciski Map (mapa), Train (trenuj) lub Lose Wt. (zrzuci kilogramy), by pobrać następny program ćwiczeń tego typu do swojego harmonogramu.

Naciśnij przycisk Compete (konkuruj), by ścigać się w wyścigu, który uprzednio zaplanowałeś. Naciśnij przycisk Track (trasa), by powtórzyć ostatnie ćwiczenie. **Więcej informacji na temat programów ćwiczeń iFit znajdziesz na stronie internetowej www.iFit.com.** Uwaga: jeśli nie ma programów ćwiczeń wybranego typu na Twoim planie, zostanie pobrany następny program ćwiczeń w Twoim planie.

Gdy wybierzesz program ćwiczeń iFit, wyświetlacz pokaże czas trwania programu, odległość, którą przejdiesz lub przebiegniesz, i przybliżoną liczbę kalorii, które spalisz. Wyświetlacz może także pokazać nazwę programu ćwiczeń. Jeśli wybierzesz program ćwiczeń z konkurencją, wyświetlacz zacznie odliczać do początku wyścigu.

Uwaga: każdy przycisk iFit pozwala także uruchomić dwa demonstracyjne programy ćwiczeń. Aby skorzystać z demonstracyjnych programów ćwiczeń, wyjmij moduł iFit z konsoli i naciśnij jeden z przycisków iFit.

5. Zaczynij program ćwiczeń.

Patrz punkt 3 na str. 20.

W czasie wykonywania niektórych programów ćwiczeń może Cię prowadzić głos osobistego trenera. Możesz wybrać ustawienia dźwiękowe osobistego trenera (patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 24).

W każdej chwili można przerwać ćwiczenia, wciskając przycisk Stop. Na wyświetlaczu zacznie migać wskazanie czasu. Naciśnij przycisk Start lub przycisk zwiększania Speed (prędkości), aby wznowić program. Pas bieżni zacznie się przesuwąć z prędkością ustawioną dla pierwszego odcinka programu ćwiczeń. Gdy rozpocznie się następny odcinek programu ćwiczeń, bieżnia automatycznie dostosuje się do ustawień prędkości i nachylenia bieżni następnego odcinka programu.

6. Śledź swoje postępy na wyświetlaczach.

Patrz punkt 5 na str. 19.

Na My Trail (karcie trasy) widoczna będzie mapa trasy, którą maszerujesz lub biegniesz, lub trasa bieżni i liczba pokonanych okrążeń

Podczas programu ćwiczeń z rywalizacją informacje o postępach w wyścigu będą wyświetlane na karcie Competition. Podczas ścigania się górny wiersz matrycy informuje o przebytej części wyścigu. Pozostałe wiersze oznaczają postępy czterech głównych konkurentów. Koniec matrycy symbolizuje koniec wyścigu.

7. Jeśli masz ochotę, dokonuj pomiaru rytmu pracy serca.

Patrz punkt 6 na str. 19.

8. Jeśli masz ochotę, włącz wentylator.

Patrz punkt 7 na str. 20.

9. Po zakończeniu ćwiczeń wyjmij klucz z konsoli.

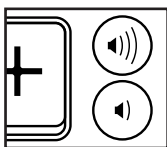
Patrz punkt 8 na str. 20.

Aby uzyskać więcej informacji na temat trybu iFit, zajrzyj na stronę internetową www.iFit.com.

JAK KORZYSTAĆ Z SYSTEMU DŹWIĘKU

Aby podczas ćwiczeń odtwarzać za pomocą konsoli muzykę lub książki audio, należy podłączyć do gniazda konsoli kabel audio z wtyczkami męskimi 3,5 mm (do nabycia osobno) połączony z odtwarzaczem MP3, CD lub innym odtwarzaczem audio; **należy sprawdzić, czy kabel jest dobrze włożony do gniazda. Uwaga: Kabel audio można nabyć w sklepach z artykułami elektronicznymi.**

Następnie naciśnij przycisk odtwarzania na odtwarzaczu audio. Ustaw poziom głośności za pomocą przycisków regulacji głośności na konsoli lub funkcji regulacji głośności w odtwarzaczu audio.



Jeśli używasz odtwarzacza płyt kompaktowych i płyta przeskakuje, postaw odtwarzacz na podłodze albo na innej płaskiej powierzchni, a nie na konsoli.

TRYB USTAWIEŃ

Konsola jest wyposażona w tryb ustawień umożliwiający podgląd danych dotyczących użytkownika bieżni i personalizację ustawień konsoli.

1. Wybierz tryb ustawień.

Aby wybrać tryb ustawień, naciśnij przycisk Settings. Po wybraniu trybu ustawień, na ekranie wyświetlana jest całkowita liczba godzin używania bieżni oraz całkowita liczba przebytych marszem lub biegiem kilometrów.

2. Wybierz opcjonalne widoki ekranu.

Po wybraniu trybu ustawień na matrycy wyświetlonych zostanie kilka opcjonalnych ekranów. Naciskaj przycisk strzałki w dół obok przycisku Enter, by wybrać każdy z następujących ekranów:

UNITS (jednostki): naciśnij przycisk Enter, aby zmienić jednostki pomiaru. Aby odległość była wyświetlana w milach, wybierz opcję ENGLISH (mile angielskie). Aby odległość była wyświetlana w kilometrach, wybierz opcję METRIC (metryczne).

DEMO (tryb demonstracyjny): konsola bieżni udostępnia tryb demonstracyjny wyświetlacza, stworzony w celu używania bieżni w czasie wystawienia jej w sklepie. Gdy włączony jest tryb demonstracyjny, konsola będzie normalnie działać po włączeniu kabla zasilającego. Przesuń wyłącznik do pozycji resetującej i włoż klucz do konsoli. Po wyjęciu klucza wyświetlacze pozostaną jednak włączone, mimo że przyciski nie będą działały. Jeśli tryb demo jest włączony, na matrycy pojawi się wyraz On. Aby włączyć lub wyłączyć tryb demo, naciśnij przycisk Enter.

CONTRAST (kontrast): naciskaj przyciski zwiększania i zmniejszania, aby wyregulować kontrast wyświetlacza.

Jeśli podłączony jest moduł, możesz także wybrać następujący ekran:

TRAINER VOICE (głos trenera): aby włączyć lub wyłączyć dźwiękowy tryb trenera, naciśnij przycisk Enter.

DEFAULT MENU (menu domyślne): menu domyślne pojawi się, gdy włożysz klucz do konsoli lub naciśniesz przycisk Home (Powrót). Naciskaj przycisk Enter kilkakrotnie, by wybrać ekran główny trybu manualnego lub ekran główny iFit jako menu domyślne.

CHECK WIFI STATUS (sprawdź status Wi-Fi): naciśnij przycisk Enter, by sprawdzić status modułu iFit. Na dolnym wyświetlaczu pokazane zostaną numer wersji oprogramowania, identyfikator sieci, typ kodowania sieci, stan połączenia, siła sygnału bezprzewodowego, adres IP modułu, liczba zarejestrowanych użytkowników i ich imiona, wyniki wyszukiwania DNS oraz stan serwera iFit.

SEND/RECEIVE DATA (wysyłaj/Otrzymuj dane): aby przysyłać i otrzymywać programy ćwiczeń, logi programów ćwiczeń i aktualizacje, naciśnij przycisk Enter. Gdy proces ten zostanie zakończony, na wyświetlaczu pojawi się komunikat TRANSFERS DONE (Transmisja zakończona).

3. Wyjdź z trybu ustawień.

Aby wyjść z trybu ustawień, wyjmij klucz z konsoli.

JAK DOSTOSOWAĆ SYSTEM AMORTYZACJI

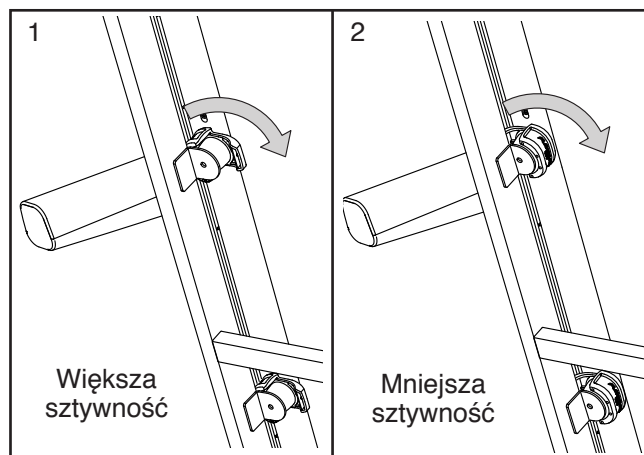
Bieżnia posiada system amortyzujący, który redukuje wstrząsy podczas Twojego marszu lub biegu na bieżni.

Wyjmij klucz z konsoli i odłącz przewód zasilający.

Aby dostosować amortyzację, może być konieczne ustawienie bieżni w pozycji przechowywania (patrz JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ na str. 26).

Aby zwiększyć sztywność amortyzatora, przestaw go w położenie pokazane na rys. 1. Aby zmniejszyć sztywność, przestaw go w położenie pokazane na rys. 2. Pozostałe amortyzatory wyreguluj w ten sam sposób.

Uwaga: upewnij się, że ustawiony poziom sztywności amortyzatorów po lewej i prawej stronie bieżni jest taki sam. Im szybciej biegiesz lub im więcej ważysz, tym większa powinna być sztywność platformy bieżni.

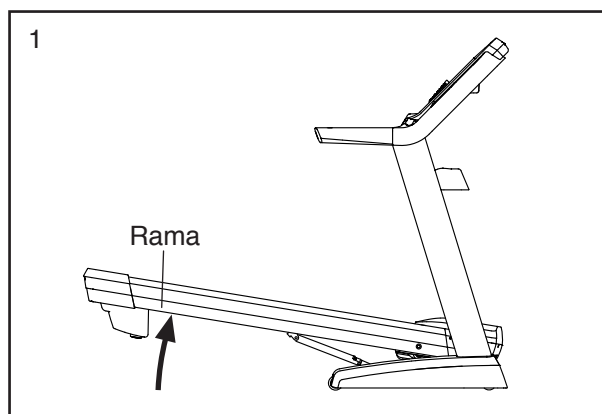


JAK SKŁADAĆ I PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

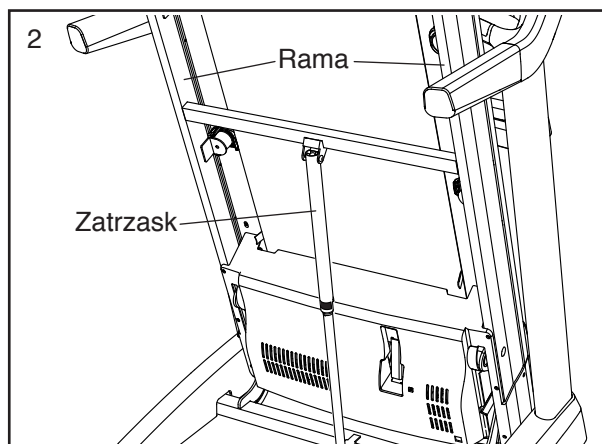
JAK SKŁADAĆ BIEŻNIĘ

Aby uniknąć uszkodzeń bieżni, przed jej złożeniem ustaw zerowy poziom nachylenia bieżni. Wyjmij klucz i odłącz kabel zasilania z gniazda. **OSTRZEŻENIE:** aby podnosić, opuszczać i przenosić bieżnię musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 20 kg.

1. Chwyć mocno metalową ramę w miejscu pokazanym strzałką poniżej. **OSTRZEŻENIE:** nie przytrzymuj ramy za plastikowe szyny podstawy. Ugnij nogi i trzymaj plecy proste.



2. Podnoś ramę aż do zablokowania zatrzasku zamykającego w pozycji przechowywania. **OSTRZEŻENIE:** upewnij się, że zatrzask zamykający jest zablokowany.



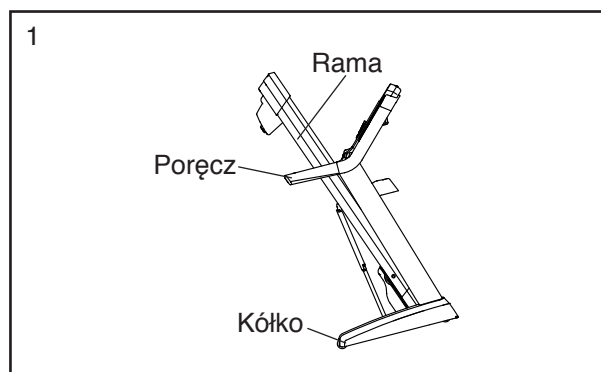
Aby chronić podłogę lub dywan, umieść matę pod bieżnią. Nie wystawiaj bieżni na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Nie zostawiaj bieżni w pozycji przechowywania w temperaturze przekraczającej 30° C.

JAK PRZENOSIĆ BIEŻNIĘ

Przed przenoszeniem bieżni należy złożyć ją zgodnie z opisem przedstawionym po lewej stronie.

OSTRZEŻENIE: należy upewnić się, że gałka zatrzasku znajduje się w pozycji przechowywania. Do przenoszenia bieżni mogą być potrzebne dwie osoby.

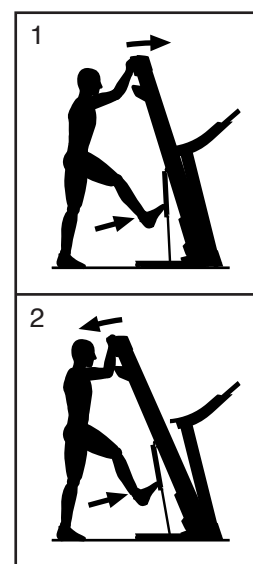
1. Przytrzymać ramę i jedną poręcz, a jedną stopę oprzeć na kółku.



2. Pociągnąć poręcz w tył, aż bieżnia potoczy się na kółkach, i ostrożnie przemieścić ją w wybrane miejsce. **OSTRZEŻENIE:** nie należy przemieszczać bieżni bez jej przechylenia w tył, ciągnąć za ramę ani przesuwac bieżni po nierównej powierzchni.
3. Oprzeć jedną stopę na kółku i ostrożnie opuścić bieżnię.

JAK OPUSZCZAĆ BIEŻNIĘ W CELU UŻYCIA

1. Pchnąć górny koniec ramy w górę, jednocześnie delikatnie naciskając stopą górną część zatrzasku zamykającego.
2. Naciskając zatrzask zamykający stopą, należy pociągnąć górny koniec ramy do siebie.
3. Odsunąć się w tył i pozwolić, aby rama opadła na podłogę.



KONSERWACJA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSERWACJA

Regularna konserwacja jest istotna dla optymalnego działania bieżni i ograniczenia jej zużycia. Należy badać i odpowiednio dokręcać wszystkie elementy za każdym razem użycia bieżni.

Należy regularnie czyścić bieżnię oraz dbać, aby pas bieżni był czysty i suchy. Najpierw **należy nacisnąć wyłącznik, aby znalazł się w pozycji Off (wył.), i odłączyć przewód zasilający**. Zewnętrzne części bieżni przetrzeć wilgotną szmatką z niewielką ilością łagodnego mydła. **WAŻNE: Nie rozpylać płynów bezpośrednio na bieżnię. Płyny należy trzymać z dala od konsoli, aby uniknąć jej uszkodzenia.** Następnie dokładnie osuszyć bieżnię miękkim ręcznikiem.

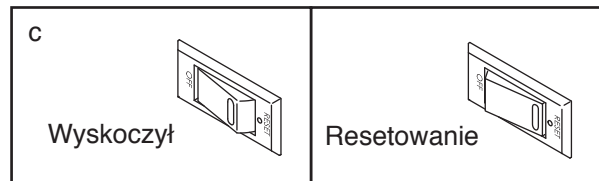
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Większość problemów z bieżnią można rozwiązać podejmując następujące kroki. Znajdź odpowiadający objaw, po czym postępuj zgodnie z podanymi krokami. Jeśli potrzebna jest dodatkowa pomoc, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: nie można włączyć bieżni

- Upewnij się, że przewód zasilający jest podłączony do odpowiednio uziemionego gniazda (patrz str. page 16). Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem, (1 mm²) (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 m.
- Po podłączeniu kabla zasilającego do gniazdka, sprawdź, czy klucz jest włożony do konsoli.

- Sprawdź wyłącznik na ramie bieżni niedaleko przewodu zasilającego. Jeśli wyłącznik wystaje tak, jak pokazano, oznacza to, że wyłącznik wyskoczył. Aby go zresetować, poczekaj pięć minut, a następnie wciśnij go ponownie.



OBJAW: zasilanie samoczynnie wyłącza się w czasie używania bieżni

- Sprawdź wyłącznik (patrz rysunek powyżej). Jeśli wyłącznik wyskoczył, odczekaj pięć minut i wciśnij go z powrotem.
- Sprawdź, czy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka. Jeśli jest podłączony, wyjmij go, odczekaj pięć minut i podłącz ponownie.
- Wyjmij klucz z konsoli i włóż go ponownie.
- Jeśli bieżnia nadal nie działa, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika.

OBJAW: wyświetlacze konsoli nie gasną po wyjęciu z niej klucza

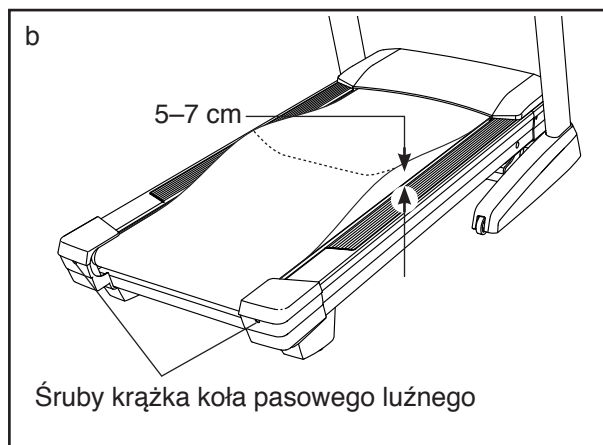
- Konsola bieżni udostępnia tryb demonstracyjny wyświetlacza, stworzony w celu używania bieżni w czasie wystawienia jej w sklepie. Jeśli wyświetlacze nie gasną po wyjęciu klucza, włączony jest tryb demo. Aby wyłączyć tryb demo, przytrzymaj przez kilka sekund przycisk Stop. Jeśli wyświetlacze nie zgasną, wyłącz tryb demo zgodnie ze wskazówkami w części TRYB USTAWIEŃ na str. 24.

OBJAW: nachylenie bieżni nieprawidłowo się zmienia

- a. Przytrzymaj wciśnięte przyciski Stop i zwiększania Speed (prędkości), włóż klucz do konsoli, a następnie puść przycisk Stop i zwiększania prędkości. Naciśnij przycisk Stop, a następnie naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia Incline. Bieżnia podniesie się do maksymalnego poziomu nachylenia, a następnie powróci do poziomu minimalnego. To pozwoli wykalibrować układ pochylni. Jeśli układ nachylania nie zacznie się kalibrować, ponownie naciśnij przycisk Stop, a następnie jeszcze raz naciśnij przycisk zwiększania lub zmniejszania nachylenia Incline. Po kalibracji systemu pochylni wyjmij klucz z konsoli.

OBJAW: pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

- a. Jeśli potrzebny jest przedłużacz, należy stosować tylko przewód z uziemieniem (1 mm²) (14-średnica) nie dłuższy niż 1,5 m.
- b. Jeśli pas jest zbyt mocno napięty, bieżnia może działać gorzej, a pas może ulec uszkodzeniu. Wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ Z GNIAZDA PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie tylne śruby krążka koła pasowego luźnego w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 5–7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.

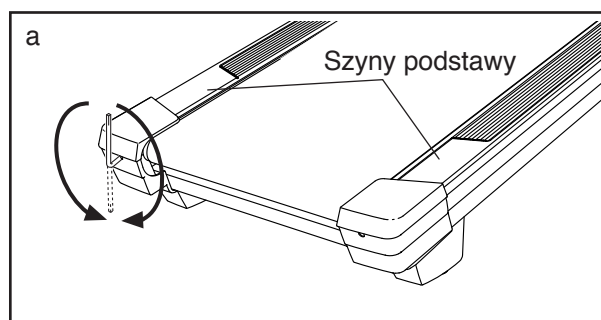


- c. Pas Twojej bieżni pokryty jest wysokiej jakości smarem. **WAŻNE: do smarowania pasa lub platformy bieżni nigdy nie stosuj smarów silikonowych ani innych substancji, chyba że zaleci to przedstawiciel autoryzowanego serwisu. Takie substancje mogą pogorszyć stan pasa i powodować nadmierne zużywanie się urządzenia.** Jeśli podejrzewasz, że pas bieżni może potrzebować więcej substancji smarującej, zajrzyj na przednią okładkę niniejszego podręcznika.
- d. Jeśli pas nadal zwalnia w czasie chodzenia, proszę przeczytać informacje na okładce tego podręcznika.

OBJAW: pas bieżni nie jest wycentrowany między szynami podstawy

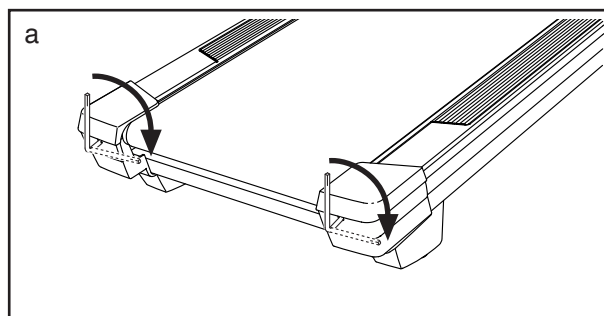
WAŻNE: Jeśli pas bieżni ociera się o szyny podstawy, może ulec uszkodzeniu.

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ Z GNIAZDA PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewo, użyj klucza sześciokątnego, aby obrócić lewą śrubę krążka koła pasowego luźnego o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; jeśli pas bieżni przesunął się w prawo, obróć lewą śrubę o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Uważaj, aby nie naciągnąć pasa zbyt mocno. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność, dopóki pas nie znajdzie się w położeniu centralnym.



OBJAW: pas bieżni zwalnia podczas marszu po nim

- a. Najpierw wyjmij klucz i **WYCIĄGNIJ Z GNIAZDA PRZEWÓD ZASILAJĄCY**. Używając klucza sześciokątnego, przekręć obie śruby krążka koła pasowego luźnego zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 pełnego obrotu. Gdy pas jest prawidłowo naprężony, można podnieść każdą jego krawędź na wysokość 5–7 cm nad platformę. Należy pilnować, aby pas był ułożony na bieżni centralnie. Podłącz kabel zasilający do sieci, włóż klucz i uruchom bieżnię na kilka minut. Powtarzaj tę czynność dopóki pas nie zostanie odpowiednio naprężony.



OBJAW: wyświetlacz konsoli po włączeniu wyświetla linie

- a. Jeśli na wyświetlaczu pojawiają się linie, patrz TRYB USTAWIEŃ na str. 24 i wyreguluj poziom kontrastu na wyświetlaczu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

⚠ OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem tego lub jakiegokolwiek programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne dla osób powyżej 35 roku życia lub z istniejącymi problemami zdrowotnymi.

Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność odczytu rytmu pracy serca. Czujnik tętna ma za zadanie wyłącznie wspomagać proces ćwiczeń dzięki ogólnemu określeniu rytmu pracy serca.

Niniejsze wskazówki pomogą Ci zaplanować program ćwiczeń. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat ćwiczeń należy zaopatrzyć się w odpowiedni podręcznik lub skonsultować się z lekarzem. Pamiętaj, odpowiednie odżywianie się oraz właściwy wypoczynek są niezwykle ważne dla osiągnięcia pomyślnych wyników.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ

Czy zamierzasz spalać tkankę tłuszczową, czy też wzmocnić układ sercowo-naczyniowy, ćwiczenie z odpowiednią intensywnością jest kluczowe dla uzyskania wyników. Możesz kierować się rytmem pracy serca w celu osiągnięcia odpowiedniego poziomu intensywności. Poniższa tabela ukazuje zalecane prędkości rytmu pracy serca dla spalania tkanki tłuszczowej i ćwiczeń aerobowych.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Aby odnaleźć właściwy poziom intensywności, należy odszukać swój wiek na dole tabeli (lata są zaokrąglone do dziesiątek). Trzy liczby powyżej wieku określają Twoją „strefę treningową.” Najniższa liczba to rytm pracy serca do spalania tkanki tłuszczowej, środkowa – dla maksymalnego spalania tkanki tłuszczowej, a najwyższa – dla ćwiczeń aerobowych.

Spalanie tkanki tłuszczowej—aby skutecznie spalać tkankę tłuszczową, musisz ćwiczyć z niską intensywnością przez długi okres czasu. Podczas pierwszych kilku minut ćwiczeń Twój organizm zużywa *kalorie węglowodanowe* jako energię. Dopiero po pierwszych kilku minutach ćwiczeń organizm zaczyna zużywać *kalorie zawarte* w tkankach tłuszczu jako energię. Jeśli Twoim celem jest spalanie tkanki tłuszczowej, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najniższej liczby Twojej strefy treningowej. W celu maksymalnego spalania tłuszczu, ćwicz z rytmem pracy serca blisko środkowej liczby Twojej strefy treningowej.

Ćwiczenia aerobowe—jeśli Twoim celem jest wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, musisz wykonywać ćwiczenia aerobowe, które wymagają dużej ilości tlenu przez dłuższe okresy czasu. Dla ćwiczeń aerobowych, dostosuj intensywność swoich ćwiczeń, aż Twój rytm pracy serca znajdzie się blisko najwyższej liczby Twojej strefy treningowej.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Rozgrzewka—zaczynaj od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenia w strefie treningowej—ćwicz przez 20 do 30 minut z rytmem pracy serca w strefie treningowej. (Podczas kilku pierwszych tygodni programu ćwiczeń nie utrzymuj tętna w strefie treningowej przez czas dłuższy niż 20 minut.) Oddychaj miarowo i głęboko podczas ćwiczeń—nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Rozluźnienie—zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ

Aby zachować lub poprawić kondycję, ćwicz trzy razy w tygodniu, z co najmniej jednym dniem przerwy między ćwiczeniami. Po kilku miesiącach regularnych ćwiczeń możesz wykonywać do pięciu sesji ćwiczeń w tygodniu, jeśli masz ochotę. Pamiętaj, kluczem do sukcesu jest uczynienie z ćwiczeń regularnej i przyjemnej części Twojego codziennego życia.

SUGEROWANE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Prawidłowy sposób wykonywania podstawowych ćwiczeń rozciągających pokazano z prawej strony. Rozciągaj się powoli—nie sprężynuj.

1. Dotknięcie palców stóp

Stań z lekko ugiętymi kolanami i powoli zrób skłon w przód, zginając się w biodrach. Rozluźnij plecy i ramiona, jednocześnie sięgając w dół do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, mięśnie z tyłu kolan oraz plecy.

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyprostowaną. Podciągnij spód drugiej stopy ku sobie i umieść go na wewnętrznej stronie uda wyprostowanej nogi. Sięgaj do palców u stopy tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: ścięgna podkolanowe, dolną część pleców i pachwiny.

3. Rozciąganie łydek/ścięgna Achillesa

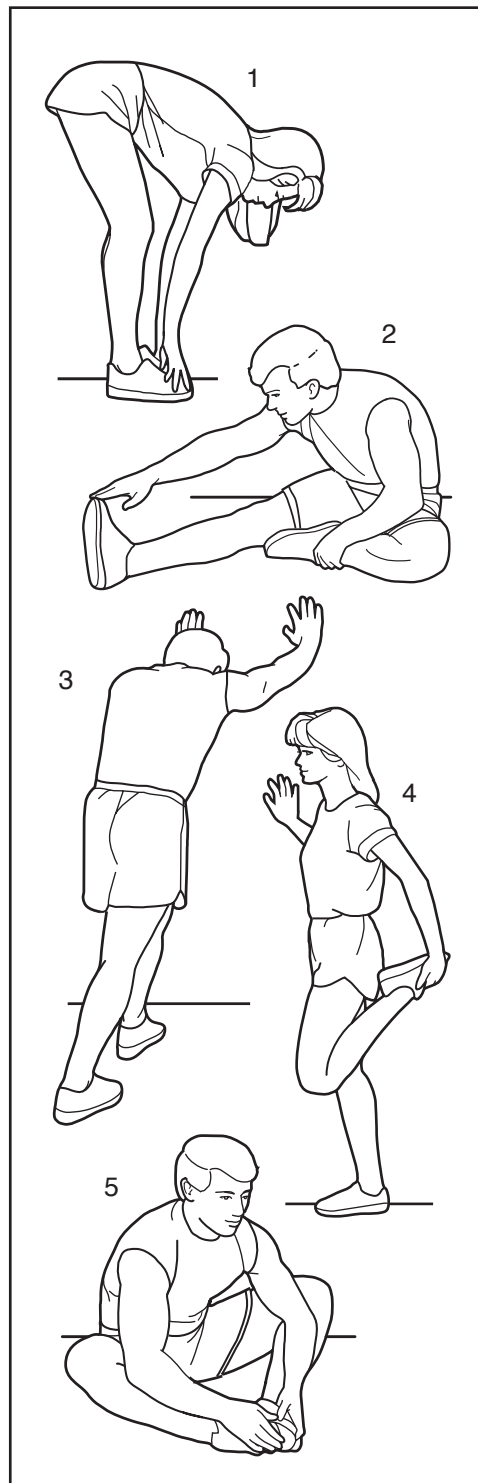
Umieść jedną nogę przed drugą, sięgnij w przód i oprzyj dłonie o ścianę. Twoja tylna noga powinna być prosta, a jej stopa stać płasko na podłodze. Ugnij nogę przednią, pochyl się w przód i przesunij biodra w stronę ściany. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięgna Achillesa, ugnij także nogę tylną. Rozciąga: łydki, ścięgna Achillesa i kostki.

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Opierając jedną dłoń o ścianę dla równowagi, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp drugą dłonią. Przyciągnij piętę do pośladków tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

5. Rozciąganie wewnętrznej strony ud

Usiądź ze złączonymi spodami stóp i kolanami na zewnątrz. Przyciągnij stopy do krocza tak blisko, jak to możliwe. Wytrzymaj w pozycji, licząc do 15, następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy. Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



LISTA CZĘŚCI

Nr modelu NETL19714.2 R0915A

Nr	Ilość	Opis	Nr	Ilość	Opis
1	8	Wkręt 5/16" x 3/4"	46	2	Podkładka oporowa 3/8"
2	8	Wkręt 5/16" x 2"	47	2	Podkładka oporowa 1/2"
3	1	Śruba 5/16" x 1 3/4"	48	1	Sterownik
4	1	Śruba 5/16" x 2 1/4"	49	2	Podkładka odginana #8
5	59	Wkręt #8 x 3/4"	50	1	Wspornik sterownika
6	2	Wkręt #10 x 3/4"	51	1	Kółko pasowe napędu
7	1	Wkręt srebrny #8 x 1/2"	52	1	Rama
8	8	Podkładka odginana 5/16"	53	4	Linka
9	6	Nakrętka 5/16"	54	1	Silnik napędowy
10	8	Wkręt samogwintujący #8 x 3/4"	55	1	Pas silnika
11	32	Wkręt #8 x 1/2"	56	1	Zatrask zamykający
12	3	Wkręt 1/4" x 2 1/2"	57	1	Prawa osłona ramy
13	6	Wkręt cylindryczny #8 x 1/2"	58	1	Izolacja silnika
14	1	Śruba 3/8" x 1 1/2"	59	1	Koło pasowe luźne
15	1	Śruba 3/8" x 2"	60	1	Lewa tylna zaślepka
16	2	Izolacja silnika	61	1	Prawa tylna zaślepka
17	2	Wkręt #8 x 1 3/4"	62	1	Pokrywa silnika
18	4	Wkręt prowadnicy pasa #8	63	2	Rozpórka ramy pochylni
19	2	Śruba silnika 5/16"	64	2	Rozpórka ramy
20	4	Wkręt 5/16" x 1/34"	65	1	Rozpórka ramy
21	1	Mocowanie sterownika	66	1	Silnik pochylni
22	2	Śruba 3/8" x 1 3/4"	67	2	Rozpórka silnika pochylni
23	1	Nakrętka 1/4"	68	2	Uchwyt pokrywy
24	2	Tuleja 1/2"	69	1	Przewód zasilający
25	8	Wkręt #8 x 5/8"	70	1	Przelotka
26	2	Śruba 1/2" x 2 1/4"	71	1	Przełącznik
27	4	Gumowa poduszka	72	1	Obudowa silnika
28	2	Wkręt 3/8" x 1 1/4"	73	1	Górna osłona lewej poręczy
29	8	Wkręt #6 x 1/2"	74	2	Poręcz
30	1	Czujnik tętna	75	1	Dolna osłona lewej poręczy
31	4	Podkładka płaska 5/16"	76	1	Poprzeczka wspornika
32	8	Wkręt #8 x 3/4" z łbem grzybkowym	77	2	Zaślepka ramy konsoli
33	8	Nakrętka 1/4"	78	1	Filtr
34	2	Nakrętka 1/2"	79	1	Podstawka
35	6	Nakrętka 3/8"	80	1	Poprzeczka czujnika tętna
36	5	Zacisk pokrywy	81	1	Górna osłona prawej poręczy
37	4	Regulowany amortyzator	82	1	Dolna osłona prawej poręczy
38	1	Nalepka ostrzegawcza	83	1	Przewód wspornika
39	1	Platforma bieżni	84	1	Wspornik
40	1	Pas bieżni	85	3	Nalepka ostrzegawcza
41	1	Lewa szyna podstawy	86	1	Przelotka wspornika
42	1	Prawa szyna podstawy	87	1	Gniazdo
43	2	Prowadnica pasa	88	4	Podkładka podstawy
44	1	Lewa osłona ramy	89	1	Osłona lewego wspornika
45	4	Tuleja 3/8"	90	1	Osłona prawego wspornika

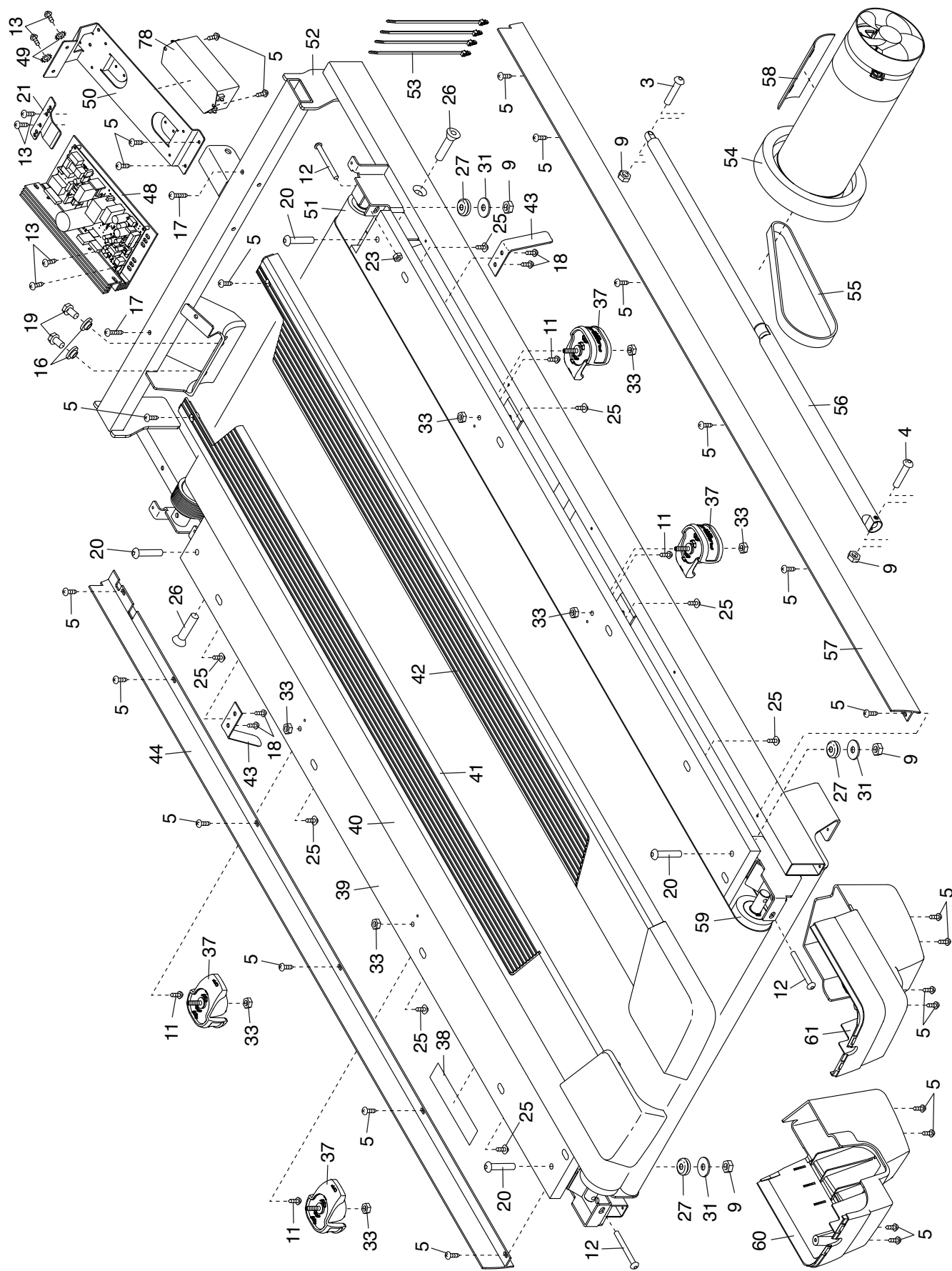
Nr	Ilość	Opis
91	1	Prawa rozkładana noga
92	2	Tylne kółko
93	1	Lewa rozkładana noga
94	1	Lewa podstawka
95	2	Wentylator
96	1	Konsola
97	1	Ośłona lewego głośnika
98	1	Siateczka lewego głośnika
99	2	Głośnik

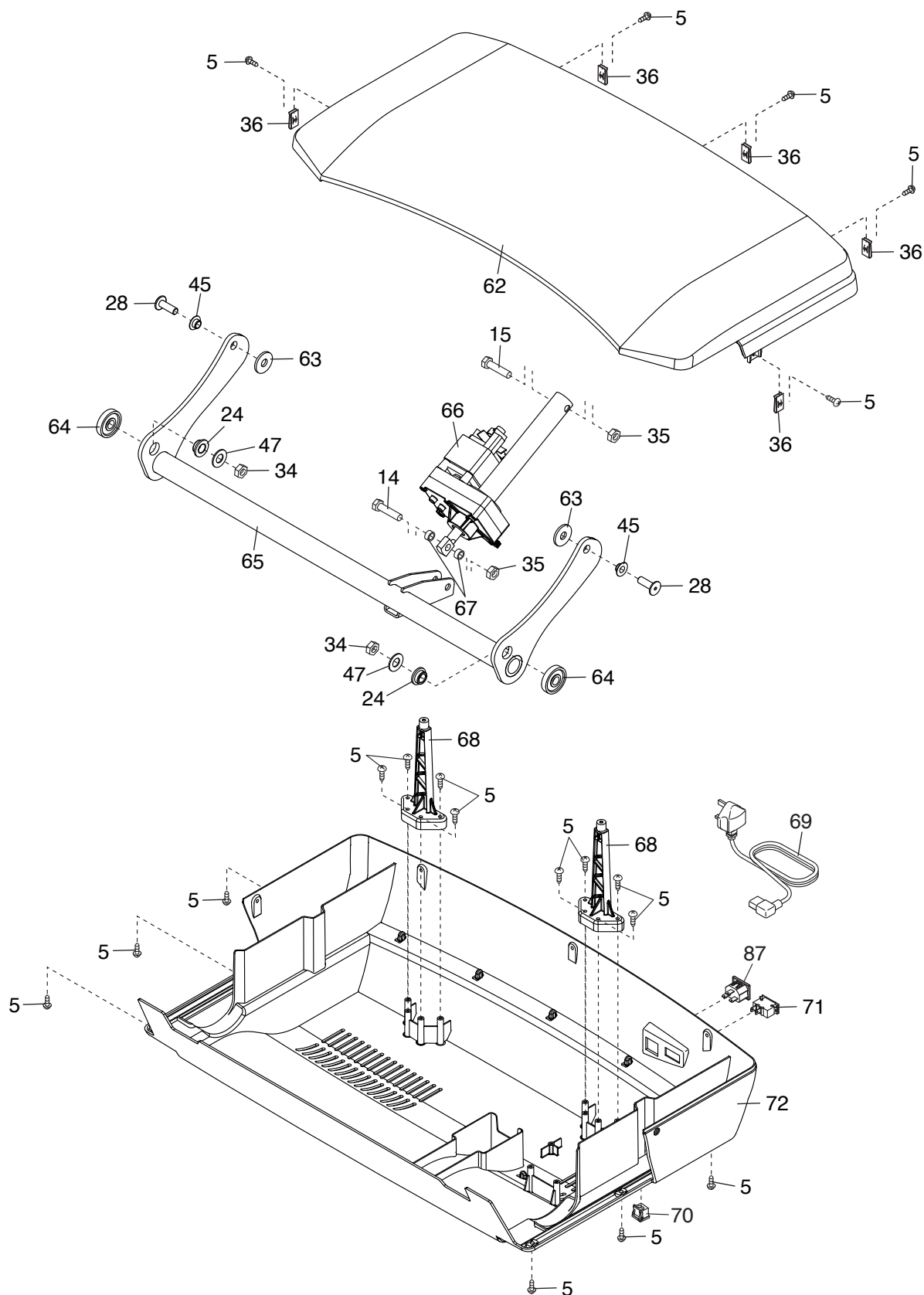
Nr	Ilość	Opis
100	1	Podstawa konsoli
101	1	Prawa podstawka
102	1	Siateczka prawego głośnika
103	1	Ośłona prawego głośnika
104	1	Klucz/Zacisk
105	2	Zaślepka ramy konsoli
106	1	Rama konsoli
107	4	Linka do przeciągnięcia przewodu
*	—	Podręcznik użytkownika

Uwaga: specyfikacja może ulec zmianie bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Oznacza część niepokazaną na rysunkach.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY A

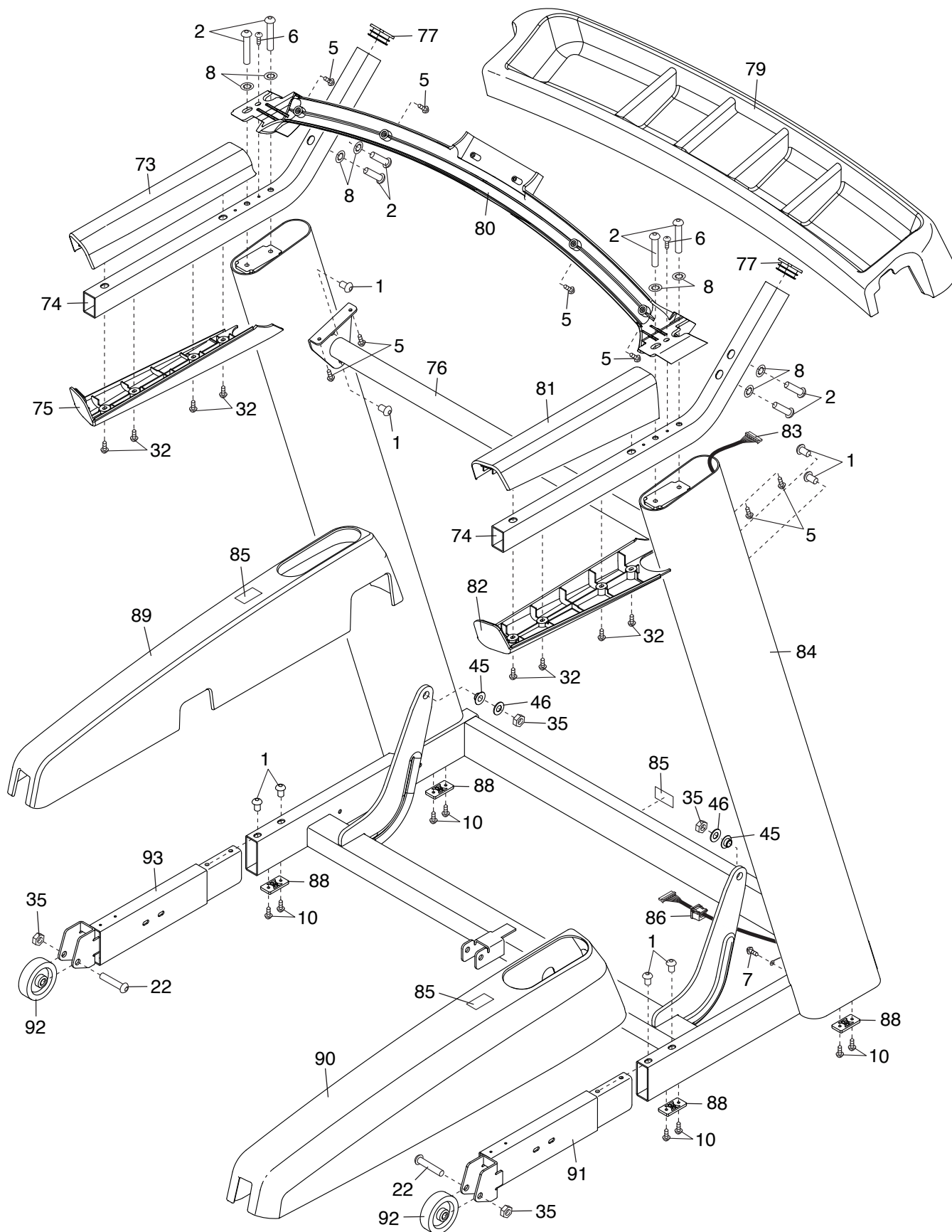
Nr modelu NETL19714.2 R0915A

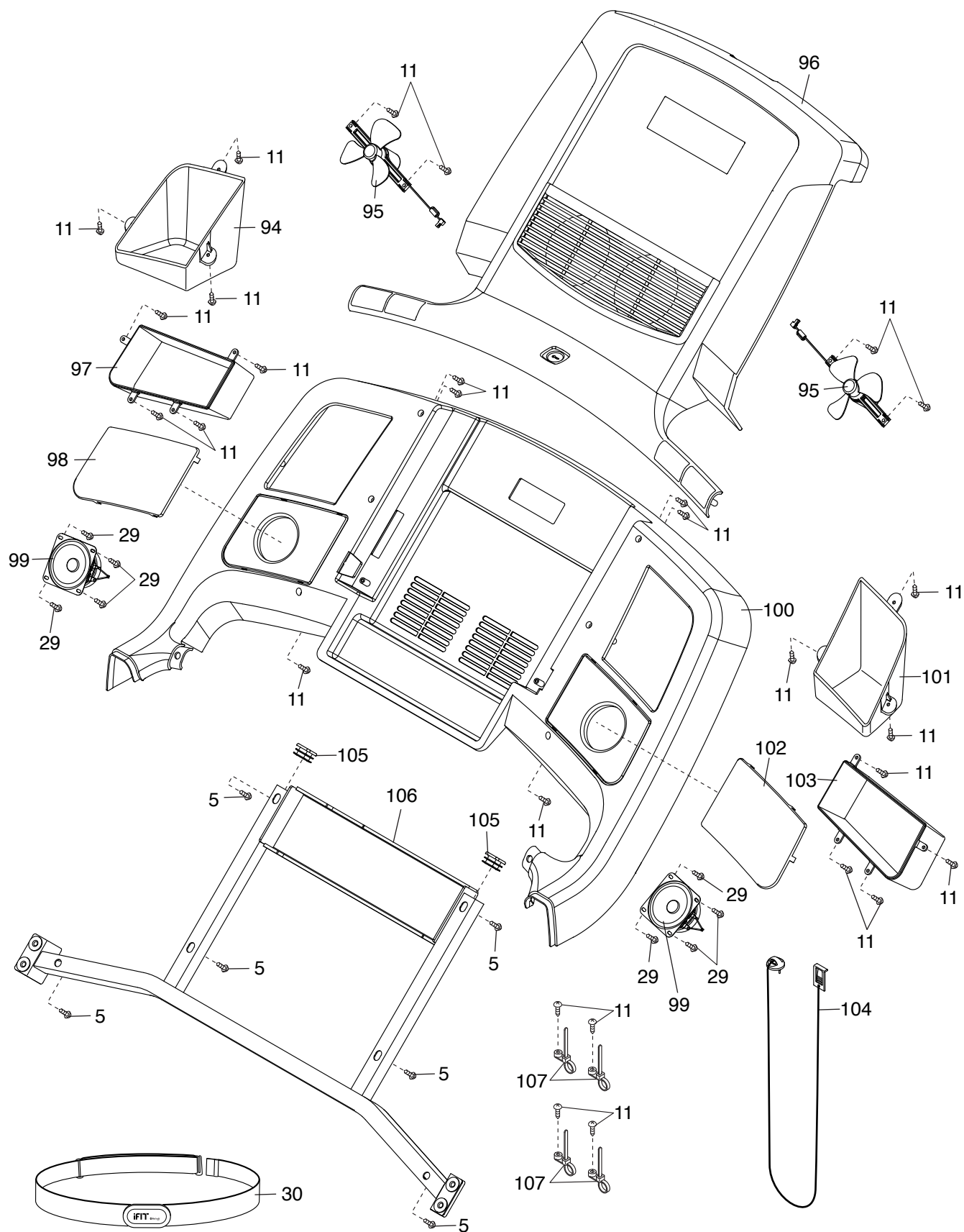




RYSUNEK ZŁOŻENIOWY C

Nr modelu NETL19714.2 R0915A





ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twojego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

INFORMACJE O RECYKLINGU

Produktu elektronicznego nie wolno pozbywać się na składowisku odpadów komunalnych. Aby zapewnić ochronę środowiska naturalnego, produkt należy poddać recyklingowi po jego zużyciu, zgodnie z przepisami prawa.

Należy korzystać z usług jednostek zajmujących się recyklingiem i posiadających uprawnienia do zbierania tego typu odpadów na danym obszarze. Postępując w ten sposób, pomagasz chronić zasoby naturalne i przyczyniasz się do poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat bezpiecznych i prawidłowych metod utylizacji, skontaktuj się z lokalnym organem miejskim lub sklepem, gdzie zakupiłeś produkt.

